

LAPORAN PENELITIAN



**KONTRIBUSI KEBIASAAN SARAPAN PAGI,
STATUS GIZI, UMUR DAN PERAN
FAKULTAS TERHADAP INDEKS
PRESTASI MAHASISWA**

Disusun Oleh:

**Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes
dr. Surya Dharma, M.PH
Eliska, SKM., M.Kes**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UIN SUMATERA UTARA
MEDAN
2016**

LAPORAN PENELITIAN



**KONTRIBUSI KEBIASAAN SARAPAN PAGI,
STATUS GIZI, UMUR DAN PERAN
FAKULTAS TERHADAP INDEKS
PRESTASI MAHASISWA**

Disusun Oleh:

**Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes
dr. Surya Dharma, M.PH
Eliska, SKM., M.Kes**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UIN SUMATERA UTARA
MEDAN
2016**



KONTRIBUSI KEBIASAAN SARAPAN PAGI, STATUS GIZI, UMUR DAN PERAN FAKULTAS TERHADAP INDEKS PRESTASI MAHASISWA

Ketua Pengusul

- a. Nama Lengkap : Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes
b. NIDN : 0108117201
c. Jabatan Fungsional : Lektor
d. Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
e. Nomor HP : 0812 6371 831
f. Alamat Surel (e-mail) : tri.niswati.utami@gmail.com

Lokasi Kegiatan

- a. Wilayah : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan
b. Kabupaten/Kota : Medan Timur
c. Provinsi : Sumatera Utara

Luaran yang Dihasilkan

- : Buku teks

Jangka Waktu Pelaksanaan

- : 3 Bulan

Mengetahui,

M. Dekan



Ketua Peneliti

Dr. Tri Niswati Utami, M.Kes
NIDN. 0108117201

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas Karunia, Rahmat, nikmat dan ijinNya laporan penelitian dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang ditargetkan. Laporan ini ditulis berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tim Peneliti Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara di Medan. Berkat kerjasama yang baik dari semua pihak karya ini dapat diterbitkan.

Ide menulis laporan hasil penelitian dirasa perlu mengingat hasil penelitian tidak akan dapat dibaca oleh banyak kalangan apabila tidak ditulis dalam bentuk buku, sehingga melalui penulisan ini dapat disebarluaskan oleh banyak kalangan baik akademisi maupun non akademisi. Disisi lain, hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan khususnya kesehatan masyarakat.

Dewasa ini tingginya aktivitas pada golongan remaja, pelajar dan mahasiswa baik dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun jam masuk sekolah atau kuliah yang mengharuskan mahasiswa masuk lebih awal pada pukul 7.15 dan 7.30 menyebabkan pelajar dan mahasiswa mengabaikan kebiasaan untuk sarapan pada pagi hari. Sarapan pagi sangat penting, mengingat setelah bangun tidur, kondisi lambung dalam keadaan kosong setelah 10 – 12 jam (tidur pada malam hari).

Tubuh memerlukan makanan untuk metabolisme pada malam hari, dan cadangan makanan yang tersimpan didalam lambung digunakan untuk metabolisme tersebut. Meski dalam keadaan tidur dan tidak melakukan aktivitas fisik dan psikologis (berfikir), tubuh tetap melakukan metabolisme karbohidrat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas Karunia, Rahmat, nikmat dan ilmunya laporan penelitian dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang ditetapkan. Laporan ini ditulis berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tim Peneliti Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara di Medan. Berkat kerjasamanya yang baik dari semua pihak karya ini dapat diterbitkan.

Ide menulis laporan hasil penelitian dibuat pada mengingat hasil penelitian tidak akan dapat dibaca oleh banyak kalangan apabila tidak ditulis dalam bentuk buku, sehingga melalui penulisan ini dapat disebarkan oleh banyak kalangan baik akademisi maupun non akademisi. Disisi lain, hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi pengembangan keilmuan khususnya kesehatan masyarakat.

Dewasa ini tingginya aktivitas pada golongan remaja pelajar dan mahasiswa baik dalam kegiatan pembelajaran di sekolah maupun jam masuk sekolah atau kuliah yang mengharuskan mahasiswa masuk lebih awal pada pukul 7.15 dan 7.30 menyebabkan pelajar dan mahasiswa mengalami kebiasaan untuk sarapan pada pagi hari. Sarapan pagi sangat penting mengingat setelah bangun tidur kondisi lambung dalam keadaan kosong setelah 10 - 12 jam (tidur pada malam hari).

Tubuh memerlukan makanan untuk metabolisme pada malam hari, dan cadangan makanan yang tersimpan didalam lambung digunakan untuk metabolisme tersebut. Meski dalam keadaan tidur dan tidak melakukan aktivitas fisik dan psikologis (beraktivitas), tubuh tetap melakukan metabolisme karbohidrat.

Metabolisme ini diperlukan untuk organ didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, ginjal dan lainnya. Oleh karena itulah maka pada saat bangun tidur lambung dalam keadaan kosong.

Pada pagi hari, perlu untuk memenuhi kebutuhan makanan dan gizi yang cukup sehingga lambung tidak kosong, disamping itu makanan yang dikonsumsi sangat diperlukan untuk mencukupi energi bagi aktivitas yang akan dilakukan. Dapat dibayangkan apabila anak mengabaikan kebiasaan sarapan, maka tidak saja kebutuhan gizi tidak terpenuhi, tetapi berbagai penyakit siap menanti, antara lain: nyeri lambung (maag), pusing, lemah, tekanan darah menurun, gemetar, keringat dingin, menurunnya kemampuan dalam konsentrasi, sering melakukan kesalahan dan masih banyak gangguan kesehatan lainnya.

Laporan ini selain bentuk pertanggungjawaban kegiatan penelitian dosen, juga dengan jelas menguraikan **sarapan pagi** memberikan kontribusi yang positif terhadap **prestasi belajar mahasiswa**, berdasarkan pengukuran indeks prestasi. Data yang ditampilkan dalam laporan ini adalah hasil penelitian dan pengolahan data menggunakan software analisis data SPSS, sehingga hasilnya dapat ditarik simpulan secara signifikan.

Tim penulis mengucapkan terima kasih pada pembaca, dan mohon maaf dalam penulisan buku ini belum sempurna, untuk itu tim penulis menerima saran dari berbagai pihak. Semoga buku ini menjadi amal jariyah yang tidak terputus bagi penulis.

Medan, Nopember 2016
Tim Penulis

Metabolisme ini diperlukan untuk organ didalam tubuh, seperti jantung, paru-paru, ginjal dan lainnya. Oleh karena itulah maka pada saat bangun tidur lambung dalam keadaan kosong. Pada pagi hari, perlu untuk memenuhi kebutuhan makanan dan gizi yang cukup sehingga lambung tidak kosong, disamping itu makanan yang dikonsumsi sangat diperlukan untuk mencukupi energi bagi aktivitas yang akan dilakukan. Dapur dibayangkan apabila anak mendapatkan kebutuhan sarapan, maka tidak saja kebutuhan gizi tidak terpenuhi tetapi berbagai penyakit siap menanti, antara lain: nyeri lambung (maag), pusing, lemas, tekanan darah menurun, gemetar, ketidnging, menurunnya kemampuan dalam konsentrasi, sering melakukan kesalahan dan masih banyak gangguan kesehatan lainnya.

Laporan ini selain bentuk pertanggungjawaban kegiatan penelitian dosen, juga dengan jelas menguraikan sarapan pagi memberikan kontribusi yang positif terhadap prestasi belajar mahasiswa, berdasarkan pengukuran indeks prestasi. Data yang ditampilkan dalam laporan ini adalah hasil penelitian dan pengolahan data menggunakan software analisis data SPSS.

sehingga hasilnya dapat ditarik simpulan secara signifikan. Tim penulis mengucapkan terima kasih pada pembaca dan mohon maaf dalam penulisan buku ini belum sempurna, untuk itu tim penulis menerima saran dan berbagai pihak. Semoga buku ini menjadi amal jariyah yang tidak terputus bagi penulis.

Medan, November 2016
Tim Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7

BAB 2 KAJIAN TEORITIS

2.1 Status Gizi	9
2.2 Klasifikasi Indkes Massa Tubuh	13
2.3 Pola Konsumsi Pangan	14
2.4 Sarapan Pagi	21
2.5 Remaja dan Mahasiswa	23
2.6 Belajar dan Prestasi Belajar	26
2.7 Prestasi belajar	28
2.7.1 Cara mengukur prestasi belajar	31
2.7.2 Faktoryang memengaruhi hasil belajar	32

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	37
3.2 Lokasi dan Waktu	37

	DAFTAR ISI
i	COVER
ii	LEMBAR PENGESAHAN
iii	KATA PENGANTAR
v	DAFTAR ISI
viii	DAFTAR TABEL
ix	DAFTAR GAMBAR
	BAB I PENDAHULUAN
1	1.1 Latar Belakang
6	1.2 Rumusan Masalah
7	1.3 Tujuan Penelitian
7	1.4 Manfaat Penelitian
	BAB 2 KAJIAN TEORITIS
9	2.1 Status Gizi
13	2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh
14	2.3 Pola Konsumsi Pangan
21	2.4 Sarapan Pagi
23	2.5 Remaja dan Mahasiswa
26	2.6 Belajar dan Prestasi Belajar
28	2.7 Prestasi belajar
31	2.7.1 Cara mengukur prestasi belajar
32	2.7.2 Faktor yang mempengaruhi hasil belajar
	BAB 3 METODE PENELITIAN
37	3.1 Desain Penelitian
37	3.2 Lokasi dan Waktu

3.3 Populasi dan sampel Penelitian	38
3.4 Jenis dan Sumber Data	38
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	39
3.6 Variabel Penelitian	42
3.7 Kerangka Konsep	42
3.8 Analisis Data	44

BAB 4 GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN	47
--	----

BAB 5 TEMUAN PENELITIAN	
5.1 Kebiasaan Sarapan Pagi	49
5.2 Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	50
5.3 Variabel Umur	52
5.4 Variabel Fakultas	54
5.5 Hasil Belajar Mahasiswa	57
5.6 Kontribusi Kebiasaan Sarapan Pagi	58
5.9 Faktor Dominan yang Berpengaruh Terhadap Indeks Prestasi	65

BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Perolehan Data Kebiasaan Sarapan Pagi IMT, Umur dan Peran Fakultas	69
6.2 Pandangan Islam terhadap Makanan	75
6.3 Kesehatan dalam Islam	80
6.4 Anjuran Islam dalam Menjaga Kesehatan	89

38	3.3 Populasi dan sampel Penelitian
38	3.4 Jenis dan Sumber Data
39	3.5 Prosedur Pengumpulan Data
43	3.6 Variabel Penelitian
43	3.7 Kerangka Konsep
44	3.8 Analisis Data

47	BAB 4 GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN
----	--

49	BAB 5 TEMUAN PENELITIAN
	5.1 Kebiasaan Sarapan Pagi
50	5.2 Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)
53	5.3 Variabel Umur
54	5.4 Variabel Fakultas
57	5.5 Hasil Belajar Mahasiswa
58	5.6 Komposisi Kebiasaan Sarapan Pagi
63	5.9 Faktor Dominan yang berpengaruh terhadap Indeks Prestasi

69	BAB 6 PEMBAHASAN
	6.1 Perolehan Data Kebiasaan Sarapan Pagi IMT, Umur dan Petas Fakultas
75	6.2 Pandangan Islam terhadap Makanan
80	6.3 Kesehatan dalam Islam
89	6.4 Airman Islam dalam Menjaga Kesehatan

BAB 7 PENUTUP	
7.1 Kesimpulan	101
7.2 Saran	102
DAFTAR PUSTAKA	103

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul tabel	halaman
Tabel 1.1	Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk Orang Asia Menurut WHO	14
Tabel 5.1	Hasil Analisis Regresi Binary Logistik Kebiasaan Sarapan Pagi	50
Tabel 5.2	Hasil Analisis Regresi Binary logistik Indeks Massa Tubuh (IMT)	52
Tabel 5.3	Distribusi Frekwensi Umur Mahasiswa (Responden Penelitian)	53
Tabel 5.4	Hasil Analisis Regresi Binary Logistik Umur	54
Tabel 5.5	Hasil Analisis Regresi Binary Logistik Peran Fakultas	55
Tabel 5.6	Distribusi Frekwensi Sebaran Fakultas Responden Penelitian	56
Tabel 5.6	Analisis Permodelan Multivariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi, IMT dan Peran Fakultas	60
Tabel 5.7	Distribusi Frekwensi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)	61
Tabel 5.8	Distribusi Frekwensi Indeks Prestasi Mahasiswa	61
Tabel 5.9	Distribusi Frekwensi Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa	65
Tabel 5.10	Analisis Permodelan Multivariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi dan Peran Fakultas	67

DAFTAR TABEL

halaman	Judul tabel	Tabel
14	untuk Orang Asia Menurut WHO	Tabel 1.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)
20	Kebiasaan Sarapan Pagi	Tabel 2.1 Hasil Analisis Regresi Biner Logistik
22	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Tabel 2.2 Hasil Analisis Regresi Biner Logistik
23	(Responden Penelitian)	Tabel 2.3 Distribusi Frekuensi Untuk Mahasiswa
24	Umur	Tabel 2.4 Hasil Analisis Regresi Biner Logistik
25	Pernak Farkitas	Tabel 2.5 Hasil Analisis Regresi Biner Logistik
26	Responden Penelitian	Tabel 2.6 Distribusi Frekuensi Sekawan Farkitas
60	Farkitas	Tabel 2.7 Analisis Permodelan Multivariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi, IMT dan Pernak Farkitas
61	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Tabel 2.8 Distribusi Frekuensi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)
61	Mahasiswa	Tabel 2.9 Distribusi Frekuensi Indeks Prestasi
62	Pagi Mahasiswa	Tabel 2.10 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa
67	Farkitas	Tabel 2.11 Analisis Permodelan Multivariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi dan Pernak Farkitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul Gambar	halaman
Gambar 1.1	Model Studi Prefensi Konsumsi Makanan	18
Gambar 2.1	Faktor yang Memengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa UIN SU Medan	43
Gambar 2.2	Pengukuran Tinggi Badan	20
Gambar 2.3	Pengukuran Berat Badan	41

DAFTAR GAMBAR

Halaman	Judul Gambar	Gambar
18	Gambar 1.1 Model Studi Prestasi Konsumsi Makanan	Gambar 1.1 Model Studi Prestasi Konsumsi Makanan
43	Gambar 2.1 Faktor yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa IAIN SU Medan	Gambar 2.1 Faktor yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa IAIN SU Medan
20	Gambar 2.2 Pengukuran Tinggi Badan	Gambar 2.2 Pengukuran Tinggi Badan
41	Gambar 2.3 Pengukuran Berat Badan	Gambar 2.3 Pengukuran Berat Badan

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Asupan nutrisi merupakan unsur utama didalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan, status gizi, serta pola makan anak. Perkembangan anak terjadi hingga usia 20 tahun (dewasa), namun pada usia remaja hingga dewasa ini anak sering membatasi makan (diet), sehingga hal ini dapat berpengaruh terhadap aktivitasnya khususnya belajar.

Pada usia sekolah banyak faktor yang mempengaruhi prestasi anak, salah satunya adalah masalah gizi. Masalah yang berkaitan dengan gizi anak pada usia sekolah adalah rendahnya kebiasaan sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah.

Makan pagi atau sarapan pagi mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak, karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran di sekolah, sehingga prestasi belajar menjadi baik. Pada umumnya sarapan menyumbangkan energi sebesar 25% dari kebutuhan gizi sehari (Azwar, 2002).

Sarapan pagi bermanfaat untuk konsentrasi belajar, mekanisme sarapan pagi yaitu selama proses pencernaan,

karbohidrat didalam tubuh dipecah menjadi molekul-molekul gula sederhana yang lebih kecil seperti fruktosa, galaktosa, dan glukosa. Glukosa ini merupakan bahan bakar otak sehingga dapat membantu dalam mempertahankan konsentrasi, meningkatkan kewaspadaan, dan memberi kekuatan untuk otak (Parreta, 2009).

Sarapan pagi juga penting karena jarak yang cukup lama antara makan malam dan makan pagi sehingga kadar glukosa dalam tubuh menurun. Jika meninggalkan sarapan, tubuh akan berusaha menaikkan gula darah dengan mengambil cadangan dari lemak sehingga akan mengganggu konsentrasi belajar. Selain itu sarapan pagi juga berfungsi untuk mengontrol berat badan dan *performance kognitif*, sarapan pagi dapat bermanfaat untuk menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, menyimbang asupan protein, lemak, vitamin dan mineral yang berguna untuk proses fisiologis dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 41,3% anak tidak pernah sarapan pagi (Syahputri, 2014). Kebiasaan tidak sarapan pagi dikhawatirkan dapat mengganggu proses belajar anak. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terhadap 179 siswa usia 10-12 tahun, dengan menggunakan metode analisis uji *Spearman Rank Correlation*

hasilnya menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan prestasi akademik ($p=0,000$), menu makan pagi dengan prestasi akademik ($p=0,000$), frekuensi makan pagi dengan prestasi akademik ($p=0,000$), serta lingkungan makan pagi dengan prestasi akademik ($p=0,009$), namun tidak ada hubungan antara waktu makan pagi dengan prestasi akademik ($p=0,053$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa makan pagi merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk anak berprestasi, sehingga disarankan kepada pihak sekolah untuk menganjurkan siswa/i makan pagi sebelum berangkat ke sekolah (Iqbal, 2014). Pengaruh sarapan terhadap kesehatan telah ditunjukkan oleh berbagai studi. Diketahui bahwa kualitas hidup pada kelompok yang biasa sarapan pagi cenderung lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak biasa sarapan pagi.

Nirmala (2012) menyebutkan, pada usia sekolah anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang tua dan bergaul dengan teman sekolahnya. Masa ini juga sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal membiasakan anak sarapan pagi sebelum sekolah, kewajiban sebagai orang tua adalah menjamin hak anak untuk memperoleh makanan secara cukup dan berkualitas. Disertai pola asuh yang baik, maka anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi SDM

yang tangguh. Penelitian yang dilakukan Arifin dkk., (2015) menyebutkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan nilai sarapan pagi dengan konsentrasi pada siswa SDIT Al-Fathimiyyah Surabaya Koefisien spearman yang dihasilkan adalah 0,581.

Kebiasaan diet (pembatasan makan) pada usia remaja dan dewasa menjadi faktor ketidakseimbangan nutrisi, sehingga berisiko mengalami kekurangan zat gizi tertentu. Makanan yang seimbang adalah makanan yang mengandung gizi sesuai yang dibutuhkan. Gizi kurang terjadi pada anak dengan pola makan yang buruk dan kandungan gizi yang tidak seimbang. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum (Muniruddin, 2010).

Salah satu indikator dari status gizi adalah keanekaragaman penting bagi anak sekolah karena energi diperlukan anak untuk menahan rasa lapar saat berada di sekolah seperti belajar, berolahraga, bermain, waktu istirahat dan sebagainya (Mochji, 2011). Kelompok usia remaja termasuk golongan penduduk yang berada pada masa pertumbuhan yang cepat dan

aktif. Dalam kondisi anak harus mendapatkan masukan gizi dalam kuantitas dan kualitas yang cukup.

Gizi buruk di usia muda membawa dampak anak mudah menderita sakit mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri dan prestasi belajar menjadi rendah. Berbagai penelitian membuktikan bahwa penderita gizi buruk mengalami hambatan terhadap pertumbuhan otak dan tingkat kecerdasan (Mochji, 2011). Masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masa gizi saat dewasa.

Prestasi belajar mahasiswa dapat diketahui setelah dilakukannya evaluasi. Hasil dari evaluasi dapat memperlihatkan tentang tinggi atau rendahnya prestasi belajar mahasiswa. Banyak hal yang mempengaruhi pencapaian nilai akhir belajar mahasiswa, antara lain adalah kualitas mahasiswa itu sendiri yang erat kaitannya dengan status gizi pada masing-masing individu. Status gizi dipengaruhi oleh kebiasaan sarapan pagi dan pola makan mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan peneliti, menunjukan bahwa dari 10 mahasiswa yang dilakukan pengukuran antropometri ada 5 orang mahasiswa yang gizi baik, 3 orang gizi kurang dan 2 orang gizi lebih, kemudian dari

10 orang mahasiswa tersebut rerata tidak sarapan pagi sebelum berangkat kuliah. Hasil penelitian Khairunnisa (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi mahasiswa Akademi Kebidanan di Bekasi dengan nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dengan $p\text{ value}=0,0001$ dan $odds\ ratio$ (OR) yaitu 9,778. Berdasarkan data dan hasil di atas perlu dilakukan penelitian tentang: Pengaruh kebiasaan sarapan pagi, status gizi, umur dan Peran Fakultas terhadap hasil belajar mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara tahun 2016, yang selanjutnya hasilnya disusun dalam bentuk buku teks (referensi) yang berguna bagi pengembangan ilmu Kesehatan Masyarakat dan menjadi temuan faktor dominan yang berperan dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap indeks prestasi mahasiswa?
2. Apakah ada pengaruh status gizi terhadap indeks prestasi mahasiswa?
3. Apakah ada pengaruh umur terhadap indeks prestasi mahasiswa?
4. Apakah ada pengaruh peran fakultas terhadap indeks prestasi mahasiswa?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan faktor yang dominan memengaruhi indeks prestasi mahasiswa.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap indeks prestasi mahasiswa.
2. Menganalisis pengaruh status gizi terhadap indeks prestasi mahasiswa.
3. Menganalisis pengaruh umur terhadap indeks prestasi mahasiswa.
4. Menganalisis pengaruh peran fakultas terhadap indeks prestasi mahasiswa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Mengaplikasikan ilmu dan menambah ketrampilan peneliti dalam penerapan metode penelitian.

1.4.2 Manfaat praktis

Memberikan kontribusi kepada responden dalam bentuk sosialisasi sarapan pagi melalui penyuluhan dan informasi sehingga responden memiliki pemahaman yang positif terhadap manfaat sarapan pagi, meningkatkan kebiasaan sarapan pagi dan pola makan yang sehat.

BAB 2

KAJIAN TEORITIS

2.1 Status Gizi

Anak merupakan cikal bakal penerus bangsa. Anak yang unggul menjadi simbol majunya suatu bangsa, karena kemajuan suatu negara ditentukan oleh sumber daya manusia yang cerdas dan berkualitas. Kecerdasan dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang dikonsumsi. Gizi yang baik merupakan modal bagi perkembangan sumber daya manusia. Gizi kurang pada usia dewasa muda dapat berpengaruh pada perkembangan mental dan kemampuan berpikir (Almatsier, 2001).

Rendahnya status gizi anak akan membawa dampak negatif pada peningkatan kualitas sumber daya manusia. Belum sepenuhnya konklusif, namun diyakini bahwa kurang gizi kronis berhubungan erat dengan pencapaian akademik murid sekolah yang semakin rendah. Anak-anak yang stunting (pendek) karena kurang gizi ternyata lebih banyak yang terlambat masuk sekolah, lebih sering absen, dan tidak naik kelas (Khomsan, 2012). Lebih dari sepertiga (36,1 %) anak di Indonesia tergolong pendek ketika memasuki usia sekolah. Di Sulawesi Utara angka kejadian stunting berdasarkan Riskesdas

2007 yaitu 31,2% dan berdasarkan Riskesdas 2010 menurun menjadi 27,7%.

Faktor status gizi berdasarkan IMT/U bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi prestasi belajar anak, karena masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar seperti lingkungan, aspek psikologis dan faktor pendekatan belajar. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi berdasarkan IMT/U dengan prestasi belajar, dengan melihat nilai signifikansi diperoleh nilai $p > 0,05$ (0,258) (Agustini dkk., 2013).

Status gizi terbagi atas gizi baik, gizi kurang, dan gizi lebih. Status gizi masyarakat ditentukan oleh makanan yang dimakan, hal tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di masyarakat, serta faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu pelayanan kesehatan, kemiskinan, pendidikan, sosial budaya, dan gaya hidup. Antropometri adalah pengukuran yang paling sering digunakan sebagai metode penilaian status gizi. Beberapa indeks antropometri antara lain BB/U, TB/U, BB/TB dan IMT/U.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik dan tingkat kecerdasannya yang baik pula. Sebaliknya,

status gizi yang buruk menghasilkan derajat kesehatan yang buruk, mudah terserang penyakit, dan tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah juga kurang (Devi, 2012).

Menurut Robinson dan Weighley dalam Wirjatmadi dan Adriani (2012), mengatakan status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh.

Faktor yang mempengaruhi status gizi, yaitu:

- a. Faktor langsung: Asupan berbagai makanan dan Penyakit.
- b. Faktor tidak langsung:
 - b.1. Ekonomi keluarga, penghasilan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi kedua faktor yang berperan langsung terhadap status gizi.
 - b.2. Produksi pangan, peranan pertanian dianggap penting karena kemampuannya menghasilkan produk pangan.
 - b.3. Budaya, masih ada kepercayaan untuk memantang makanan tertentu yang dipandang dari segi gizi sebenarnya mengandung zat gizi yang baik.
 - b.4. Kebersihan lingkungan, kebersihan lingkungan yang jelek akan memudahkan anak menderita penyakit tertentu seperti ISPA, infeksi saluran pencernaan.

b.5. Fasilitas pelayanan kesehatan sangat penting untuk menyokong status kesehatan dan gizi anak.

Berikut ini merupakan beberapa faktor yang menyebabkan obesitas, yaitu:

a. Umur
Prevalensi obesitas meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Setidaknya hingga umur 50-60 tahun pada laki-laki dan perempuan. Meskipun dapat terjadi pada semua umur, obesitas sering dianggap sebagai kelainan yang dimulai pada umur pertengahan (Misnadiarly, 2007).

b. Jenis Kelamin
Jenis kelamin juga ikut berperan dalam timbulnya obesitas. Perempuan pada umumnya memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi dibanding laki-laki, terlebih pada usia \geq 50 tahun. Obesitas lebih umum dijumpai pada perempuan terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause.

c. Genetik
Bila kedua orangtua obesitas dengan persentase sebesar 80% maka anaknya mempunyai peluang besar untuk menjadi obesitas; bila salah satu orangtua obesitas, maka kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orangtua tidak obesitas, prevalensi obesitas menjadi 14% (Misnadiarly, 2007).

d. Lingkungan
Faktor lingkungan seperti sosial dan ekonomi yang meliputi pengetahuan, sikap, perilaku, dan gaya hidup, pola makan, serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, dapat berpengaruh terhadap obesitas (Rahmawati, 2002).

2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

Supariasa dkk., (2002) mengatakan masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada orang dewasa (usia 18 tahun ke atas) merupakan masalah penting, karena selain mempunyai resiko penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktivitas kerja.

Menurut FAO/WHO/UNU tahun 1985 menyatakan bahwa batasan berat badan orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai BMI. Di Indonesia istilah BMI diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan. Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa berumur di atas 18 tahun, dan tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil dan olahragawan. Disamping itu, IMT tidak bisa diterapkan pada

keadaan khusus (penyakit) lainnya seperti edema, asites dan hepatomegali.

Berikut ini merupakan klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk orang Asia menurut WHO:

Tabel 1.1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk Orang Asia Menurut WHO

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)	Resiko Penyakit
Kurang	< 18,5	Rendah (tetapi risiko problem klinik lain meningkat)
Normal	18,5 – 24,9	Rata-rata
Lebih Berat Badan	≥ 25	Meningkat
Lebih Berat	25,0 -29,9	Sedang
Obes Kelas I	30,0 – 34,9	Berat
Obes Kelas II	35,0 – 39,9	Sangat Berat
Obes Kelas III	≥ 40	

Sumber: James et al., 2001

2.3 Pola Konsumsi Pangan

Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman secara instansi manusia dengan lingkungan yang berwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku makan adalah cara seseorang berfikir, berpengetahuan, dan berpandangan tentang makanan. Apa yang ada dalam perasaan dan pandangan itu dinyatakan dalam

bentuk tindakan makan dan memilih makanan. Jika tindakan itu terus menerus berulang maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan makan (Khumaidi, 1994).

Baliwati.F.Y, dkk (2004) mengatakan pola makan atau pola konsumsi pangan adalah susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga serta faktor sosio budaya dan religi.

Perubahan pendapatan secara langsung dapat mempengaruhi perubahan konsumsi pangan keluarga. Meningkatnya pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik. Sebaliknya, penurunan pendapatan akan menyebabkan penurunan dalam hal kualitas dan kuantitas pangan yang dibeli. Bila dilihat dari nilai elastisitasnya maka pangan dapat dikelompokkan dalam tiga golongan, yaitu pangan inferior (ikan asin, singkong, dan lainnya), pangan normal (pangan pokok), pangan superior (daging, ayam, susu).

Selain pendapatan, faktor ekonomi yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah harga pangan dan harga barang non pangan. Perubahan harga dapat berpengaruh terhadap besarnya permintaan pangan. Harga pangan yang tinggi

menyebabkan berkurangnya daya beli yang berarti pendapatan riil berkurang. Keadaan ini mengakibatkan konsumsi pangan berkurang.

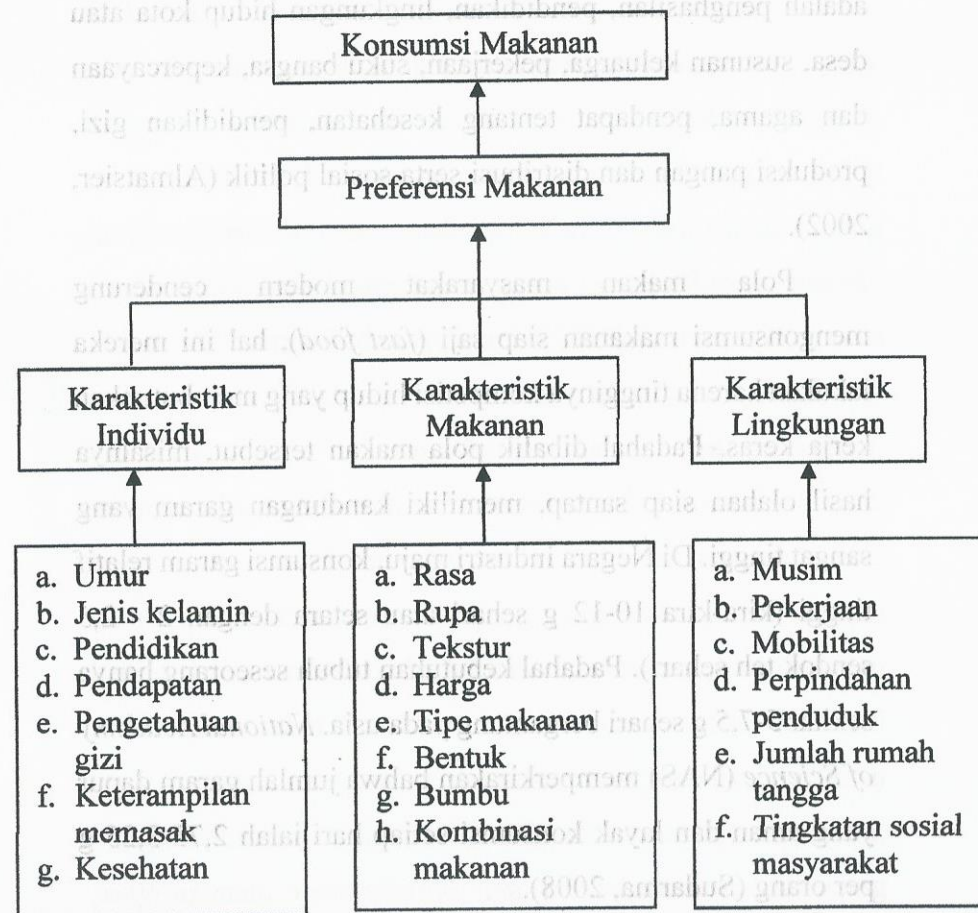
Secara umum pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial budaya dimana mereka hidup. Wirjatmadi dan Adriani (2012), mengatakan pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan sehari-hari. Untuk mencapai tujuan diet atau pola makan sehat tersebut tidak terlepas dari masukan gizi yang merupakan proses organisme, menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi.

Kebiasaan makan sangat dipengaruhi gaya hidup. Faktor yang merupakan input bagi terbentuknya gaya hidup keluarga adalah penghasilan, pendidikan, lingkungan hidup kota atau desa, susunan keluarga, pekerjaan, suku bangsa, kepercayaan dan agama, pendapat tentang kesehatan, pendidikan gizi, produksi pangan dan distribusi serta sosial politik (Almatsier, 2002).

Pola makan masyarakat modern cenderung mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), hal ini mereka lakukan karena tingginya kompetisi hidup yang membutuhkan kerja keras. Padahal dibalik pola makan tersebut, misalnya hasil olahan siap santap, memiliki kandungan garam yang sangat tinggi. Di Negara industri maju, konsumsi garam relatif tinggi (kira-kira 10-12 g sehari atau setara dengan 2 - 2,5 sendok teh sehari). Padahal kebutuhan tubuh seseorang hanya sekitar 5-7,5 g sehari bergantung pada usia. *National Academy of Science* (NAS) memperkirakan bahwa jumlah garam dapur yang aman dan layak konsumsi setiap hari ialah 2,75-3,25 g per orang (Sudarma, 2008).

Ada tiga faktor utama yang mempengaruhi konsumsi makanan, yaitu: karakteristik individu, karakteristik makanan, dan karakteristik lingkungan. Suatu model atau kerangka pemikiran diperlukan untuk menelaah konsumsi makanan

kaitannya dengan berbagai karakteristik tersebut, serta hubungan antar karakteristik itu sendiri (Sanjur, 1982).



Gambar 1.1 Model Studi Preferensi Konsumsi Makanan

Apakah suatu makanan dianggap memenuhi selera atau tidak, tergantung tidak hanya pada pengaruh sosial dan budaya tetapi juga sifat fisiknya. Reaksi indera rasa terhadap makanan sangat berbeda dari orang ke orang (Suhardjo, 2006).

Flavor, suatu faktor penting dalam pemilihan pangan, antara lain meliputi bau, tekstur dan suhu. Penampilan yang meliputi warna dan bentuk juga mempengaruhi sikap terhadap pangan. Bentuk dan tekstur makanan untuk anak-anak muda dan para cacat perlu mendapat perhatian khusus. Makanan yang disiapkan untuk orang dewasa perlu dirubah sebelum disajikan kepada anak-anak yang sangat muda, agar mereka memperoleh kesan yang menyenangkan pada waktu mengunyah dan memakannya.

Tingkat pendapatan juga menentukan pola konsumsi pangan atau jenis pangan yang akan dibeli. Orang miskin biasanya akan membelanjakan sebagian pendapatan tambahannya untuk pangan sedangkan pada orang kaya porsi pendapatan untuk pembelian pangan lebih rendah. Porsi pendapatan yang dibeli untuk jenis pangan padi-padian akan menurun tetapi untuk pangan yang berasal dari susu akan meningkat jika pendapatan keluarga meningkat. Semakin tinggi pendapatan, semakin besar pula persentase pertambahan

pembelanjaan termasuk untuk buah-buahan, sayur dan jenis pangan lain.

Menurut (Suhardjo, 1985), Tingkat pengetahuan individu akan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Pendidikan dapat dikelompokkan ke dalam pendidikan formal dan informal. Tingkat pendidikan seseorang umumnya dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam pengalokasian pendapatan untuk kebutuhan pangan. Orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan memilih untuk mengkonsumsi makanan yang bernilai gizi tinggi sesuai dengan pangan yang tersedia dan kebiasaan makan sejak kecil, sehingga kebutuhan gizinya tetap terpenuhi.

Radio, televisi, pamflet, iklan dan bentuk media massa lain yang beberapa diantaranya kini telah mencapai daerah desa yang terpencil, efektif dalam merubah kebiasaan makan. Beberapa diantara perubahan ini berpengaruh positif terhadap status gizi dan sebaliknya.

Pada dasarnya peran orang tua dan guru mempunyai andil terhadap kemajuan belajar anak. Orang tua yang senantiasa memberi pengetahuan tentang gizi pada anak agar selalu mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang, dengan demikian anak tidak jajan dan makan sembarangan. Disisi lain, kerjasama dari orang tua dan pihak

sekolah untuk terus mengontrol makanan yang dikonsumsi anak di sekolah, senantiasa memberikan motivasi belajar pada anak, dengan demikian kemajuan belajar anak akan dapat dicapai secara maksimal dan menjadi tanggung jawab bersama.

2.4 Sarapan Pagi

Definisi sarapan pagi yaitu makanan yang dimakan pada pagi hari sebelum beraktivitas, yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk atau makanan kudapan. Jumlah yang dimakan kurang lebih 1/3 dari makanan sehari. Energi dari sarapan dianjurkan 20-25% yaitu 200-300 kalori. Dalam menyusun menu sarapan perlu diperhatikan kelengkapan gizi yang dikandungnya.

Kebiasaan makan menurut Khumaidi (2003) adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan terhadap makanan. Sikap seseorang terhadap makanan dapat bersifat positif atau negative, kepercayaan orang terhadap makanan berkaitan dengan nilai baik atau buruk, menarik atau tidak menarik. Sedangkan pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan.

Di Indonesia, kebiasaan makan sehari-hari terdiri dari makan pagi, siang dan malam. Jarak waktu antara makan malam dan bangun pagi sekitar 8 jam. selang waktu tidur metabolisme dalam tubuh tetap berlangsung, sehingga pada pagi hari perut sudah kosong. Kebutuhan energi diambil dari cadangan lemak tubuh. rendahnya kadar gula dalam darah dapat menimbulkan rasa lemas, malas dan berkeringat dingin.

Mengonsumsi makanan sebelum berangkat ke sekolah/kampus merupakan hal yang sangat penting guna menunjang kegiatan pengajaran yang membutuhkan konsentrasi penuh. makan pagi diperlukan oleh siapa saja baik anak-anak maupun orang dewasa. makan pagi sebaiknya mengandung sumber karbohidrat (nasi, kentang, jagung), protein (daging, daging ayam, ikan, telur, tahu, tempe), lemak (susu, daging), vitamin dan mineral (sayuran dan buah-buahan).

Manfaat sarapan pagi antara lain:

1. Untuk memelihara ketahanan tubuh, agar dapat bekerja atau belajar dengan baik.
2. Membantu memusatkan pikiran untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran
3. membantu mencukupi kebutuhan zat gizi

4. kebiasaan makan pagi dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar di sekolah.

Anak yang terbiasa mengonsumsi sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik di sekolah/kampus. Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Saat tidur, di dalam tubuh kita tetap berlangsung oksidasi untuk menghasilkan tenaga yang diperlukan untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan alat-alat tubuh lainnya. Oksidasi ini akan mempengaruhi kadar gula darah, sehingga tubuh mengambil cadangan hidrat arang dan jika habis maka cadangan lemak lah yang diambil. dalam keadaan ini pasti tubuh tidak dapat melakukan pekerjaan dengan baik. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Suhardjo, 2003).

2.5 Remaja dan Mahasiswa

Remaja dan Mahasiswa adalah sebagian kecil dari generasi muda Indonesia yang mendapat kesempatan untuk

mengasah kemampuannya di Perguruan Tinggi. Tentunya sangat diharapkan mendapat manfaat yang sebesar-besarnya dalam pendidikan agar kelak mampu menyumbangkan kemampuannya untuk memperbaiki kualitas hidup bangsa Indonesia yang saat ini belum pulih sepenuhnya dari krisis yang dialami pada akhir abad ke 20. Rerata mahasiswa masih tergolong usia remaja, yaitu: 18-21 tahun, namun ada juga mahasiswa yang masih berusia 16 dan 17 tahun.

Istilah remaja atau *adolescence* berasal dari kata *adolescere* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Remaja adalah periode perkembangan di mana individu mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, biasanya antara usia 13-20 tahun. Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegritas dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkat yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.

Monk membagi masa remaja menjadi tiga kategori berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, yaitu: masa remaja awal/dini (*early adolescence*), masa remaja akhir (*Late adolescence*).

Berikut pembagian masa remaja menurut Monk:

a. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego, menyebabkan remaja sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

b. Remaja madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

c. Remaja akhir (18-21 tahun)

Remaja akhir mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik maupun psikososial.

Pertumbuhan kognitif pada tahap ini, diantaranya pemikiran abstrak, dapat menerima dan bertindak secara luas, memandang masalah secara komprehensif serta penetapan identitas intelektual dan fungsional.

2.6 Belajar dan Prestasi Belajar

Pada kenyataannya, belajar merupakan suatu istilah yang sudah populer di kalangan masyarakat, dapat diperkirakan kalau setiap individu sudah mengerti bahkan paham dengan istilah tersebut. Maka dari itu, dimungkinkan jika setiap individu memiliki pendapat atau batasan sendiri tentang belajar. Namun di dalam buku Psikologi Pendidikan disebutkan bahwa: "Para ahli sendiri belum mempunyai batasan yang seragam (tentang pengertian belajar), apalagi orang awam". Meskipun demikian, tidak ada salahnya jika kita melihat beberapa batasan yang dikemukakan oleh para ahli guna menambah wawasan atau pengetahuan kita.

Menurut Rumini dkk., (2006), belajar adalah "suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang relatif menetap, baik yang dapat diamati maupun tidak dapat diamati secara langsung, yang terjadi sebagai suatu hasil latihan atau pengalaman dalam interaksinya dengan lingkungan".

Dari definisi ini, lebih lanjut dijabarkan mengenai ciri belajar yakni:

1. Dalam belajar ada perubahan tingkah laku, baik tingkah laku yang dapat diamati maupun tingkah laku yang tidak dapat diamati secara langsung.
2. Dalam belajar, perubahan tingkah laku meliputi tingkah laku kognitif, afektif psikomotor, dan campuran.
3. Dalam belajar, perubahan terjadi melalui pengalaman atau latihan. Jadi, perubahan tingkah laku yang terjadi karena mukjizat, hipnotus, hal gaib, proses pertumbuhan, kematangan, penyakit ataupun kerusakan fisik, tidak dianggap sebagai hasil belajar.
4. Dalam belajar, perubahan tingkah laku menjadi sesuatu yang relatif menetap. Bila seseorang dengan belajar dapat membaca, maka kemampuan membaca tersebut tetap akan dimiliki.
5. Belajar merupakan suatu proses usaha, yang artinya berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama. Hasil belajar yang berupa tingkah laku kadang-kadang dapat diamati, tetapi proses belajar itu sendiri tidak dapat diamati.
6. Belajar itu terjadi karena ada interaksi dengan lingkungan.

Menurut W.S. Winkel (2008) yang dimaksud belajar sebagai “Suatu aktivitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan sejumlah perubahan dalam pengetahuan, pengalaman, keterampilan, nilai dan sikap”. Pendapat Winkel tersebut menjelaskan bahwa, belajar dapat terjadi dalam setiap interaksi, namun tidak semua interaksi tersebut menjamin adanya proses belajar. Individu harus aktif sendiri, melibatkan diri dengan segala pemikiran, kemauan dan perasaannya untuk menghasilkan proses belajar.

Sanjaya W (2008) berpendapat bahwa “Belajar adalah proses mental yang terjadi dalam diri seseorang, sehingga menyebabkan munculnya perubahan tingkah laku. Aktivitas mental itu terjadi karena adanya interaksi individu dengan lingkungan yang disadari”. Beliau juga menjelaskan bahwa belajar bukanlah sekedar mengumpulkan pengetahuan tetapi lebih kepada adanya perubahan tingkah laku.

2.7 Prestasi belajar

Tujuan mahasiswa dalam belajar atau menuntut ilmu yakni prestasi optimal. Prestasi pada hakekatnya sama dengan hasil belajar atau hasil dari suatu interaksi/aktivitas. Menurut Tritonegoro (2001), Prestasi belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk symbol,

angka, huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap mahasiswa dalam periode tertentu. Kita dapat mengetahui tingkat penguasaan anak selama belajar atau dapat mengetahui hasil belajar anak dari prestasi belajar anak tersebut. Dengan perkataan lain bahwa prestasi belajar sama dengan hasil belajar.

Hasil belajar merupakan bagian terpenting dari proses pembelajaran. Menurut Sudjana (2009) hasil belajar mahasiswa adalah perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar dalam pengertian yang lebih luas mencakup bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Sedangkan menurut Gagne hasil belajar harus didasarkan pada pengamatan tingkah laku melalui stimulus respon.

Hasil belajar tampak sebagai terjadi perubahan tingkah laku pada diri siswa yang dapat diamati dan diukur dalam bentuk perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Perubahan tersebut dapat diartikan terjadinya peningkatan dan pengembangan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya, misalnya dari tidak tahu menjadi tahu, sikap kurang sopan menjadi sopan dan sebagainya (Hamalik, 2007).

Menurut Sukmadinata (2009), “Hasil belajar atau *achievement* merupakan realisasi atau pemekaran dari kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang”.

Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa hampir sebagian terbesar dari perilaku yang diperlihatkan seseorang merupakan hasil belajar. Perilaku ini dapat berupa perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik.

Dimiyati dan Mudjiono (2009) berpendapat bahwa: “Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar”. Beliau menuliskan bahwa dengan berakhirnya suatu proses belajar, maka peserta didik (siswa/mahasiswa) akan memperoleh hasil belajar.

Penilaian proses serta hasil belajar dan pembelajaran merupakan implementasi Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional pendidikan. Penetapan SNP membawa implikasi terhadap model dan teknik penilaian pembelajaran yang mendidik. Perencanaan penilaian proses serta hasil belajar dan pembelajaran mencakup penilaian eksternal dan internal.

Berdasarkan Taksonomi Bloom, hasil belajar dalam rangka pembelajaran meliputi tiga kategori ranah, yaitu:

1. Ranah kognitif, berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu: 1) Pengetahuan (C.1), 2) Pemahaman (C.2), 3) Penerapan (C.3), 4) Analisis (C.4), 5) Sintesis (C.5), 6) Evaluasi (C.6).

2. Ranah afektif, berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan, yaitu: 1) Menerima, 2) Menjawab/reaksi, 3) Menilai Organisasi, 4) Karakteristik dengan suatu nilai, 5) Kompleks Nilai.

3. Ranah psikomotorik, meliputi: 1) Keterampilan motorik, 2) manipulasi benda, 3) Koordinasi neuromuscular (menghubungkan, mengintai).

Berdasarkan pengertian hasil belajar di atas, disimpulkan bahwa hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik (siswa/mahasiswa) setelah menerima pengalaman belajarnya. Kemampuan tersebut mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Hasil belajar dapat dilihat melalui kegiatan evaluasi yang bertujuan untuk mendapatkan tingkat kemampuan peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

2.7.1 Cara mengukur prestasi belajar

Prestasi belajar mahasiswa perlu diukur atau dinilai untuk mengetahui tingkat keberhasilan mahasiswa dalam belajar. Proses pengukuran atau penilaian prestasi belajar ini bisa juga disebut evaluasi hasil belajar. Penilaian prestasi belajar, selain menjadi motivasi tersendiri bagi mahasiswa juga bertujuan untuk memberikan informasi kepada dosen

dalam memberikan langkah instruksional yang konstruktif guna meningkatkan prestasi belajar mahasiswa ke depan.

Daryanto (2007) berpendapat bahwa secara garis besar, teknik evaluasi yang digunakan dapat digolongkan menjadi 2 macam yaitu teknik tes dan non tes. Teknik non tes berupa: skala bertingkat (*rating scale*), kuesioner (*Questionnaire*), daftar cocok (*check list*), wawancara (*interview*), pengamatan (*observation*), riwayat hidup. Teknik tes (ditinjau dari segi kegunaan untuk mengukur siswa) berupa tes diagnostic, tes formatif, dan tes sumatif. Prestasi belajar mahasiswa pada umumnya ditunjukkan dengan angka yang disebut dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Untuk mengetahui IPK ini kita dapat melakukan evaluasi dengan menggunakan teknik tes dan teknik non tes yang hasilnya dapat dilihat pada akhir semester.

2.7.2 Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Faktor yang mempengaruhi hasil belajar antara lain faktor yang terdapat dalam diri peserta didik dan faktor yang ada di luar peserta didik. Faktor internal berasal dari dalam diri anak bersifat biologis, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang sifatnya dari luar diri peserta didik.

1. Faktor Internal

Faktor internal meliputi faktor fisiologis, yaitu kondisi jasmani dan keadaan fungsi-fungsi fisiologis. Faktor fisiologis sangat menunjang atau melatarbelakangi aktivitas belajar. Keadaan jasmani yang sehat akan lain pengaruhnya dibanding jasmani yang keadaannya kurang sehat.

Untuk menjaga agar keadaan jasmani tetap sehat, asupan nutrisi harus cukup. Kekurangan kadar makanan akan mengakibatkan keadaan jasmani lemah yang mengakibatkan cepat mengantuk dan lelah. Faktor psikologis yaitu yang mendorong atau memotivasi belajar. Faktor tersebut diantaranya: adanya keinginan untuk tahu, agar mendapatkan simpati dari orang lain, untuk memperbaiki kegagalan, untuk mendapatkan rasa aman.

Minat belajar yang juga merupakan salah satu faktor internal dalam menentukan prestasi belajar, merupakan landasan yang kuat di dalam belajar matematika. Karena dengan adanya minat belajar, mahasiswa akan termotivasi untuk belajar dan akan mampu meraih prestasi yang maksimal. Faktor lain yang berpengaruh terhadap prestasi belajar adalah motivasi. Motivasi timbul karena adanya suatu minat.

Minat sebagai sumber motivasi yang akan mengarahkan seseorang pada apa yang akan mereka lakukan

bila diberi kebebasan untuk memilihnya. Bila mereka melihat sesuatu itu mempunyai arti bagi dirinya, maka mereka akan tertarik terhadap sesuatu itu yang pada akhirnya nanti akan menimbulkan kepuasan bagi dirinya. Motivasi merupakan faktor penting yang bersifat non intelektual, yang dapat mendorong mahasiswa mengekspresikan kemampuan dirinya untuk melakukan sesuatu kegiatan belajar sehingga terjadi perubahan perilaku untuk mencapai suatu tujuan berupa prestasi belajar yang tinggi.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal, yaitu faktor dari luar diri anak yang ikut mempengaruhi belajar anak, yang antara lain berasal dari orangtua, sekolah/kampus dan masyarakat.

a. Faktor yang berasal dari orang tua

Faktor yang berasal dari orang tua ini utamanya adalah sebagai cara mendidik orang tua terhadap anaknya. Dalam hal ini dapat dikaitkan suatu teori, apakah orang tua mendidik secara demokratis, pseudo demokratis, otoriter, atau cara *laissez faire*. Cara atau tipe mendidik yang demikian mempunyai kebaikannya dan ada pula kekurangannya.

b. Faktor yang berasal dari sekolah/kampus/Fakultas atau Program Studi

Faktor yang berasal dari sekolah/kampus, dapat berasal dari pendidik (guru/dosen), mata pelajaran yang ditempuh dan metode yang diterapkan. Faktor pendidik banyak menjadi penyebab kegagalan belajar peserta didik, yaitu yang menyangkut kepribadian pendidik, kemampuan mengajarnya. Terhadap mata pelajaran, karena kebanyakan anak memusatkan perhatiannya kepada yang diminati saja, sehingga mengakibatkan nilai yang diperolehnya tidak sesuai dengan yang diharapkan. Keterampilan, kemampuan dan kemauan belajar anak tidak dapat dilepaskan dari pengaruh atau campur tangan orang lain, oleh karena itu menjadi tugas pendidik untuk membimbing peserta didik dalam belajar.

c. Faktor yang berasal dari masyarakat

Anak tidak lepas dari kehidupan masyarakat. Faktor masyarakat bahkan sangat kuat terhadap pendidikan anak. Pengaruh masyarakat bahkan sulit dikendalikan. mendukung perkembangan anak, masyarakat juga ikut mempengaruhi.

Mustamin dkk., (2013) menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa faktor yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa antara lain minat belajar, motivasi belajar, tingkat pendidikan orang tua, tingkat pendapatan orang tua, dan jumlah anak

tanggungan orang tua yang menjadi tanggungan orang tua. Besarnya sumbangan efektif kelima variabel terhadap prestasi belajar mahasiswa yaitu sebanyak 38 persen, dalam arti bahwa 62 persen lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *survey cross sectional*, suatu penelitian untuk mempelajari hubungan (korelasi) antara faktor risiko dengan efek menggunakan pendekatan pengumpulan data observasi sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) (Notoatmodjo, 2012).

3.2 Lokasi dan Waktu

Penelitian dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Medan Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate. Lokasi ini dipilih sebagai tempat penelitian, mempertimbangkan:

1. Belum pernah dilakukan penelitian yang sama di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
2. Lokasi mudah dijangkau
3. Upaya sosialisasi program studi ilmu Kesehatan Masyarakat

Pengumpulan data dimulai pada bulan Juli hingga September 2016 di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Data yang dikumpulkan diambil dari fakultas baru yaitu: Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Sosial dan Fakultas Sains dan Teknologi.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan semester I terdaftar pada tahun 2016/2017. Sampel diambil secara *purposive sampling*, yaitu mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Program Studi baru terdiri dari 7 Program Studi yaitu: Prodi perpustakaan, Prodi Kesehatan Masyarakat, Prodi Matematika, Prodi Biologi, Prodi Fisika, Prodi Ilmu Komputer, Prodi Teknologi Komputer/Komunikasi. Jumlah responden yang dilakukan wawancara dan pengukuran tinggi badan dan berat badan sebanyak 85 orang.

3.4 Jenis dan Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

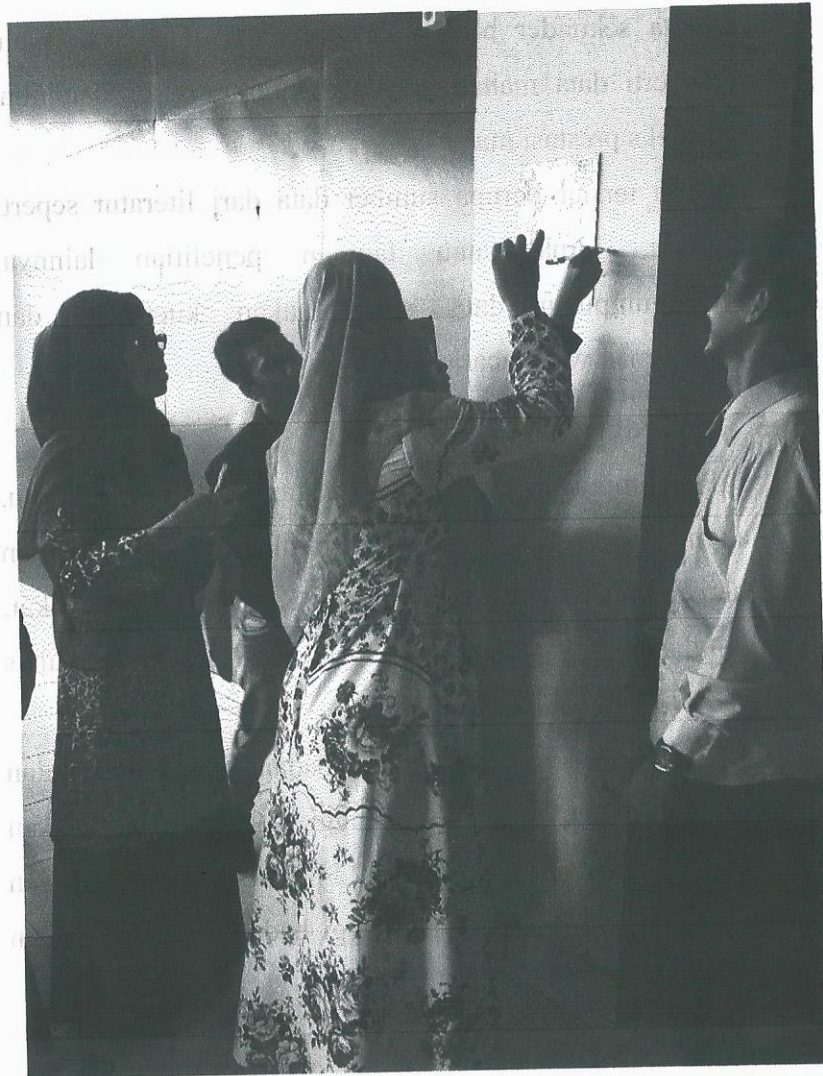
1. Data primer, yaitu data yang berasal dari responden penelitian, yang dikumpulkan dengan: 1) kuesioner seperti; umur dan kebiasaan sarapan pagi. Responden diminta mengisi kuesioner tertutup berisi daftar pertanyaan antara lain: kebiasaan sarapan, waktu sarapan dan jenis makanan yang dikonsumsi. 2) observasi, mengukur status gizi dengan mengukur tinggi badan dan berat badan yang selanjutnya dihitung dengan indeks massa tubuh (IMT).

2. Data sekunder berupa catatan dari lokasi penelitian, seperti data mahasiswa dari program studi dan nilai indeks prestasi mahasiswa.
3. Data tersier berupa sumber data dari literatur seperti buku, jurnal atau laporan penelitian lainnya. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pedoman wawancara.

3.5 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data membutuhkan waktu 4 minggu, setelah mendapat izin dari pimpinan Fakultas data dikumpulkan dimulai dari prodi yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat, dilanjutkan ke Fakultas Ilmu Sosial dan terakhir Fakultas Sains dan Teknologi.

Data primer seperti tinggi badan dan berat badan dilakukan dengan mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise*, gambar 2.2 dan 2.3 berikut ini kegiatan pengambilan data pengukuran tinggi badan dan berat badan dilapangan:



Gambar 2.2 Pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak berat badan. Berikut ini pengukuran Berat badan di lapangan.



Gambar 2.3 Pengukuran Berat Badan

Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan selanjutnya dihitung Indeks Massa Tubuh yaitu dengan

membandingkan berat badan (BB) dibagi dengan Tinggi badan (dalam meter) dikuadratkan.

3.6 Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari variabel independen dan dependen.

1. Variabel independen: X1 = kebiasaan sarapan pagi; X2 = Status Gizi; X3 = umur; X4 = Fakultas
2. Variabel dependen; Y = indeks prestasi (hasil belajar mahasiswa)

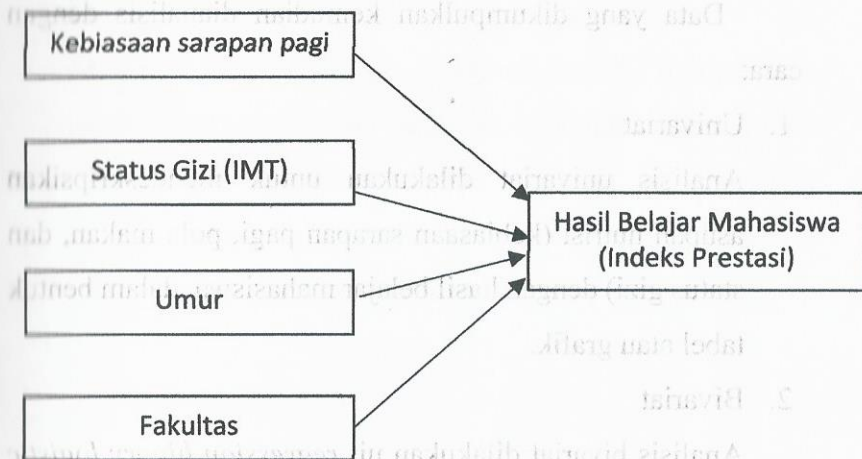
3.6 Kerangka Konsep

Paradigma menurut Anshari dkk., (2016) dapat dikatakan sebagai kerangka berpikir yang menjelaskan bagaimana cara pandang peneliti dalam melihat fenomena yang menjadi objek penelitian, serta bagaimana perlakuan peneliti terhadap ilmu atau teori. Cara pandang ini berisi model, teori dan metode, asumsi dan solusi tertentu.

Adapun tinjauan beberapa variabel yang diprediksi berpengaruh terhadap hasil belajar melalui penelitian disusun sebagai model kerangka konsep penelitian berikut ini:

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.1 Faktor yang memengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa di UIN Sumatera Utara

Keterangan:

Berdasarkan landasan teori maka dapat digabungkan menjadi suatu pemikiran yang terintegrasi. Pemikiran yang terintegrasi tersebut merupakan kerangka konsep yang terdiri dari variabel independen yaitu asupan nutrisi (kebiasaan sarapan pagi, pola makan dan status gizi) sedangkan variabel dependen terdiri dari hasil belajar mahasiswa. Indeks prestasi hasil belajar mahasiswa dipengaruhi oleh 4 faktor antara lain: 1) Kebiasaan sarapan pagi. 2) Status gizi, 3) umur dan 4) Fakultas (Program Studi bernaung).

3.7 Analisis Data

Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan cara:

1. Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan asupan nutrisi (kebiasaan sarapan pagi, pola makan, dan status gizi) dengan hasil belajar mahasiswa. dalam bentuk tabel atau grafik.

2. Bivariat

Analisis bivariat dilakukan uji *regression binary logistic* yang digunakan untuk menguji hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi, status gizi (IMT), umur dan Fakultas) dengan hasil belajar mahasiswa (IP). Dasar pengambilan keputusan penelitian berdasarkan tingkat signifikan (nilai p) adalah:

- 1) Jika nilai $p (< 0,25)$ maka variabel memenuhi syarat analisis permodelan multivariat.
- 2) Jika nilai $p (> 0,25)$ maka variabel tidak memenuhi syarat analisis permodelan multivariat.

3. Multivariat

Analisis multivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh secara bersama-sama variabel bebas terhadap variabel terikat, dan variabel bebas yang paling besar

pengaruhnya terhadap variabel terikat dengan menggunakan uji regresi logistik berganda.

Analisis regresi logistik berganda untuk menjelaskan parameter yang paling dominan, sehingga dapat ditarik kesimpulan berdasarkan nilai *p value* hasil analisis tersebut, yaitu: Jika semua variabel nilai *p valuenya* ($<0,05$) maka permodelan selesai.

pengaruhnya terhadap variabel terikat dengan menggunakan uji regresi logistik berganda. Analisis regresi logistik berganda untuk menjelaskan parameter yang paling dominan sehingga dapat diartikan kemampuan prediksinya nilai χ^2 yang hasil analisis tersebut yaitu jika semua variabel nilai χ^2 bernilai $(\leq 0,05)$ maka model berganda tersebut.

BAB 4 GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN

Penelitian ini mengemukakan kebiasaan sarapan pagi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang terdaftar dan telah menjalani perkuliahan semester 1 di Program Studi: Ilmu Kesehatan Masyarakat, Ilmu Perpustakaan, Ilmu Komputer, Fisika, Matematika, Biologi dan Prodi Teknologi Komputer/Komunikasi.

Lokasi penelitian di Kampus 1 Jalan IAIN no 1 Medan Timur dan Kampus 2 Jalan Willem Iskandar Pasar V Medan Estate. Lokasi penelitian mudah dijangkau, mendapat izin dari pimpinan, disamping itu bentuk sosialisasi menggalakkan sarapan pagi pagi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Oleh karena kebiasaan sarapan pagi secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi seseorang dan juga bisa mempengaruhi hasil belajar mahasiswa. Begitu juga dengan pola makan mahasiswa baik kuantitas maupun kualitas (jumlah kalori, lemak, protein dan frekuensi makan) yang mereka konsumsi yang secara selanjutnya juga dapat mempengaruhi status gizi dan hasil belajar mahasiswa tersebut.

Prodi yang dijadikan penelitian merupakan program studi baru yang ada setelah perubahan status IAIN menjadi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, hal ini bertujuan mensosialisasikan program studi baru, yang ada tahun 2015.

BAB 5

TEMUAN PENELITIAN

5.1 Kebiasaan Sarapan Pagi

Peran gizi terhadap perkembangan mental, perkembangan jasmani, produktivitas dan intelektual cukup kuat (Berg, 1986). Lebih dari 20 tahun terakhir berbagai penelitian juga mengungkapkan korelasi positif antara gizi, terutama pada masa pertumbuhan serta perkembangan fungsi otak. Ini berlaku sejak anak masih berbentuk janin dalam rahim ibu.

Terjadi pertumbuhan otak pada janin secara proliferasi (jumlah sel bertambah), artinya terjadi pembelahan sel yang sangat pesat. Kalau pada masa itu asupan gizi pada ibunya kurang, asupan gizi pada janin juga kurang. Akibatnya jumlah sel otak menurun, terutama cerebrum dan cerebellum, diikuti dengan penurunan jumlah protein, glikosida, lipid dan enzim. Fungsi neuro transmitternya pun menjadi tidak normal. Kemampuan abstraktif, verbal dan mengingat mereka lebih rendah daripada anak yang mendapatkan gizi baik (Suhardjo, 1992).

Hasil analisis regresi logistik kebiasaan sarapan pagi pada tabel berikut:

Tabel 5.1 Hasil Analisis Regresi binary logistik Kebiasaan Sarapan Pagi

Omnibus Tests of Model Coefficients			
	Chi-square	df	Sig.
Step	10,598	2	,005
Step 1 Block	10,598	2	,005
Model	10,598	2	,005

Hasil *output*, pada tampilan didapatkan hasil omnibus test diatas diperoleh nilai p value 0,005 berarti variabel Kebiasaan Sarapan Pagi, p valuenya ($<0,25$) sehingga variabel Kebiasaan Sarapan Pagi dapat dilanjutkan ke analisis multivariat.

5.2 Status Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Udu (2005) berdasarkan Uji analisis statistik dengan *Chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan indeks prestasi pada siswa Sekolah Dasar Negeri Serayu Yogyakarta, siswa Sekolah Dasar Netral C Yogyakarta, dan siswa Sekolah Dasar Taman Siswa Yogyakarta. Hal ini sesuai dengan teori bahwa kelompok anak dengan gizi kurang mempunyai perilaku yang tidak menunjang keberhasilan akademik, misalnya kurang perhatian di dalam kelas, daya ingat rendah dan tidak ada motivasi. Anak yang menderita marasmus pada usia 1-2 tahun menunjukkan

kemampuan akademis lebih rendah ketika diukur pada usia 5-11 tahun (Khomsan, 2003).

Menurut Harlock (2005) apabila kekurangan gizi terjadi pada tahun pertama kehidupan anak akan mempengaruhi sel-sel otak, sehingga kemampuan anak untuk menangkap hal-hal yang memerlukan kecerdasan menjadi kurang berkembang. Apabila kekurangan gizi terjadi pada usia-usia selanjutnya, maka kemampuan anak untuk belajar akan terganggu. Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi dimana apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh (Yusuf, 2004). Menurut Haditono keadaan gizi merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menentukan keberhasilan belajar dimana apabila keadaan gizi dapat dicapai pada tingkat yang lebih tinggi maka secara fisik anak lebih mampu untuk menggunakan kapasitas otaknya lebih baik (Haditono et al., 2001).

Anak yang menderita Kekurangan Energi Protein (KEP) dalam jangka panjang pada usia muda mempengaruhi sistem saraf pusat, terutama kecerdasan mereka (Pudjiadi, 2003). Jaringan otak anak yang tumbuh normal akan mencapai 80 – 90% jumlah sel otak orang dewasa pada umur 3-4 tahun sehingga apabila terjadi defisiensi gizi dapat menimbulkan hambatan pada pertumbuhan sel-sel otak, yang akan bersifat

permanent sehingga akan menghasilkan seorang dewasa yang kapasitas intelektualnya lebih rendah dari yang seharusnya dapat dicapai (Sediaoetama, 2000).

Hasil penelitian dilapangan berdasarkan analisis diperoleh data berikut ini:

Tabel 5.2 Hasil Analisis Regresi Binary logistik Indeks Massa Tubuh (IMT) Omnibus Tests of Model Coefficients

	Chi-square	df	Sig.
Step	2,306	1	,129
Block	2,306	1	,129
Model	2,306	1	,129

Hasil *output*, pada tampilan didapatkan hasil omnibus test diatas diperoleh nilai p value 0,129 berarti variabel Status Gizi atau Indeks Massa Tubuh (IMT), p valuenya ($<0,25$) sehingga variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dilanjutkan ke analisis multivariat.

5.3 Variabel Umur

Umur menunjukkan kematangan fisik dan perkembangan seseorang. Umur dinyatakan dalam tahun, dihitung sejak dilahirkan. Umur diasumsi mempunyai pengaruh terhadap prestasi belajar. Mahasiswa yang dikategorikan dalam golongan umur remaja akhir (18-21)

tahun lebih matang dan mengalami pertumbuhan kognitif yang baik, kemampuan berfikir secara abstrak, dibandingkan usia dibawahnya 16 – 17 tahun.

Tabel 5.3 berikut memperlihatkan rentang umur mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang menjadi responden penelitian ini.

Tabel 5.3 Distribusi Frekwensi Umur Mahasiswa (Responden Penelitian)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
17	2	2,4	2,4	2,4
18	13	15,3	15,3	17,6
19	35	41,2	41,2	58,8
20	33	38,8	38,8	97,6
21	2	2,4	2,4	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Tabel diatas memperlihatkan bahwa rentan umur antara 17 – 21 tahun. Dan mayoritas berumur 19 tahun berjumlah (41,2%) dan umur 20 berjumlah (38,8%). Menunjukkan bahwa usia tersebut digolongkan pada klasifikasi umur remaja akhir. Rentang umur remaja akhir lebih matang dalam berfikir dan penalaran.

Hasil pengumpulan data di lapangan dan analisis regresi binary logistik berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5.4 Hasil Analisis Regresi Binary Logistik Umur
Omnibus Tests of Model Coefficients

	Chi-square	df	Sig.
Step	1,093	1	,296
Step 1 Block	1,093	1	,296
Model	1,093	1	,296

Remaja akhir mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik dari segi fisik maupun psikososial. Pertumbuhan kognitif pada tahap ini, diantaranya pemikiran abstrak, dapat menerima dan bertindak secara luas, memandang masalah secara komprehensif serta penetapan identitas intelektual dan fungsional

5.4 Variabel Fakultas

Fakultas dan kampus merupakan tempat mahasiswa menimba ilmu. Mahasiswa adalah orang yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik mereka yang belajar diperguruan tinggi negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

Fakultas mempunyai peran dalam memotivasi peserta didik dibawah naungannya untuk mencapai prestasi yang baik, sehingga dapat meningkatkan indeks prestasi mahasiswa. Dalam memperoleh hasil belajar yang baik perlu didukung oleh dorongan atau motivasi yang kuat. Fakultas berperan memberi motivasi secara eksternal, sehingga antara prestasi belajar dan motivasi belajar merupakan hal yang tidak bisa terpisahkan, keduanya harus seimbang karena akan berpengaruh terhadap prestasi belajar

Berikut ini hasil analisis data peran fakultas terhadap indeks prestasi mahasiswa pada tabel 5.5:

Tabel 5.5 Hasil Analisis Regresi Binary Logistik Peran Fakultas

Omnibus Tests of Model Coefficients

	Chi-square	df	Sig.
Step	7,694	2	,021
Step 1 Block	7,694	2	,021
Model	7,694	2	,021

Dari hasil output, pada tampilan didapatkan hasil omnibus test diatas diperoleh nilai p value (0,029) berarti variabel Status Gizi atau Indeks Massa Tubuh (IMT), p valuenya (<0,25) sehingga variabel Indeks Massa Tubuh (IMT) dapat dilanjutkan ke analisis multivariat.

Tabel 5.6 Distribusi Frekwensi Sebaran Fakultas Responden Penelitian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid FKM	15	17,6	17,6	17,6
FIS	21	24,7	24,7	42,4
Saintek	49	57,6	57,6	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 15 orang (17,7%) mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), 21 orang (24,7%) mahasiswa Fakultas Ilmu sosial (FIS) dan sebanyak 49 orang (57,6%) mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi (Saintek).

Hasil uji statistik regresi logistik berganda menunjukkan nilai $p = 0,007$ ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh yang bermakna antar variabel Peran Fakultas terhadap indeks prestasi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Hasil ini sesuai dengan penelitian Guntur (2013) yang menyatakan ada hubungan yang bermakna antara minat terhadap fakultas dengan prestasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta ($p = 0,000 < 0,01$).

Prestasi belajar selain dipengaruhi faktor internal juga dipengaruhi faktor eksternal (lingkungan non sosial) seperti faktor sekolah tempat pelajar dan mahasiswa menuntut ilmu. Jadi disini faktor fakultas juga menentukan prestasi belajar mahasiswa, dapat memberi motivasi yang bersifat eksternal. Prestasi belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap mahasiswa dalam periode tertentu.

8.5 Hasil Belajar Mahasiswa

Prestasi belajar yang dicapai mahasiswa pada hakekatnya merupakan pencerminan dari usaha belajar. Pada umumnya semakin baik usaha belajar maka semakin baik pula prestasi yang dicapai. Tentunya hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya antara lain minat, motivasi, tingkat pendidikan orang tua, tingkat pendapatan orang tua, dan lain sebagainya.

Kondisi fisiologis pada umumnya sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar seseorang. Orang yang dalam keadaan segar jasmaninya akan berlainan belajarnya dari orang yang dalam keadaan lelah. Anak-anak yang kekurangan gizi ternyata kemampuannya berada dibawah anak-anak yang tidak kekurangan gizi. Anak-anak yang kurang gizi mudah

lelah, mudah mengantuk, dan tidak mudah menerima pelajaran.

Penelitian terhadap Faktor yang mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Matematika Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di UIN Alauddin Makasar, menemukan ada 6 faktor yang mempengaruhi prestasi belajar antara lain: minat, motivasi belajar, tingkat pendidikan orang tua, tingkat pendapatan orang tua dan jumlah anak tanggungan orang tua secara bersama-sama berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa yang ditunjukkan oleh nilai F hitung sebesar 11,275 lebih besar dari nilai Ftabel sebesar 2,30 (Mustamin dkk., 2013).

5.6 Kontribusi Kebiasaan Sarapan Pagi

Peningkatan konsentrasi belajar dapat dicapai dengan berbagai cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut dengan sarapan. Makan pagi atau sarapan mempunyai peranan penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat kesekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat padat di sekolah. Apabila anak-anak terbiasa sarapan pagi, maka akan berpengaruh terhadap kecerdasan otak, terutama daya ingat anak sehingga dapat mendukung prestasi belajar anak ke arah yang lebih baik.

Sarapan pagi merupakan pasokan energi untuk otak yang paling baik agar dapat berkonsentrasi di sekolah. Ketika bangun pagi, gula darah dalam tubuh kita rendah karena semalaman tidak makan. Tanpa sarapan yang cukup, otak akan sulit berkonsentrasi di sekolah. Sekarang ini, banyak orang tua yang bekerja yang tak memiliki waktu untuk menyiapkan sarapan pagi untuk anaknya ke sekolah sehingga banyak anak sekolah yang tak terbiasa makan pagi. Bagi anak, kebiasaan sarapan pagi bisa membantu memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk sarapan pagi bisa dipilih dan disusun sesuai keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur (Arifin, 2015).

Berdasarkan hasil output analisis data regresi logistik, didapatkan hasil omnibus test yang dapat dianalisis permodelan multivariat hanya 3 variabel yaitu: kebiasaan sarapan pagi, IMT dan fakultas yang memenuhi syarat ($<0,25$), maka ketiga variabel tersebut kemudian dianalisis dalam permodelan multivariat. Variabel umur berdasarkan analisis nilai p value 0,296 ($>0,26$) sehingga tidak diikutkan dalam analisis permodelan multivariat. Hasil analisis permodelan multivariat, 3 variabel diatas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5.6 Analisis Permodelan Multivariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi, IMT dan Fakultas

Variables in the Equation						
	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)
KSP_Kat			10,882	2	,004	←
KSP_Kat(1)	1,052	,620	2,879	1	,090	2,862
KSP_Kat(2)	3,386	1,036	10,693	1	,001	29,558
IMT_Kat			1,449	2	,485	←
IMT_Kat(1)	,971	,834	1,356	1	,244	2,640
IMT_Kat(2)	,969	,936	1,073	1	,300	2,636
Fakultas			7,144	2	,028	←
Fakultas(1)	-2,287	1,143	4,006	1	,045	,102
Fakultas(2)	,482	,699	,477	1	,490	1,620
Constant	-2,360	1,092	4,672	1	,031	,094

a. Variable(s) entered on step 1: KSP_Kat, IMT_Kat, Fakultas.

Analisis permodelan multivariat selesai apabila semua variabel mempunyai nilai p value ($<0,05$). Dari hasil analisis multivariat, diperoleh hasil bahwa Kebiasaan sarapan pagi p value (0,004) dan variabel fakultas p value (0,028) mempunyai nilai ($<0,05$). Namun variabel IMT mempunyai nilai p value 0,485 ($>0,05$) artinya, variabel IMT harus dikeluarkan dari permodelan.

Tabel 5.7 Distribusi Frekwensi Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Normal	52	61,2	61,2	61,2
Kurus	15	17,6	17,6	78,8
Lebih	18	21,2	21,2	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berstatus gizi normal, yaitu sebanyak 52 orang (61,2%) dengan indikator BB/TB, status gizi lebih sebanyak 18 orang (21,2%) Hanya sebagian kecil saja mahasiswa dengan status gizi kurus sebanyak 15 orang (17,6%). Hal ini dikarenakan adanya faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu makanan yang dikonsumsi.

Tabel 5.8 Distribusi Frekwensi Indeks Prestasi Mahasiswa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Memuaskan	36	42,4	42,4	42,4
Valid memuaskan	37	43,5	43,5	85,9
Cukup	12	14,1	14,1	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas indeks prestasi mahasiswa memuaskan (43,5%) dan mahasiswa yang mendapat indeks prestasi sangat memuaskan (42,4%). Indeks prestasi cukup sebesar (14,1%). Kategori Indeks prestasi dalam analisis multivariat regresi logistik dikategorikan menjadi dikotomi yaitu: tinggi (kategori sangat memuaskan dan memuaskan) dan rendah (kategori cukup).

Uji statistik regresi logistik berganda menunjukkan nilai $p = 0,485$ ($p > 0,05$), artinya variabel IMT tidak berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa UIN SU. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Padriyani (2013) bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan prestasi belajar dengan nilai $P \text{ value} = 0,882 > 0,05$. Didukung juga oleh penelitian Dyah (2008) yang menyatakan tidak ada hubungan IMT dengan prestasi belajar anak SD dengan nilai $p \text{ value} = 0,246 > 0,05$.

Hal ini menyatakan bahwa status gizi berdasarkan BB/TB bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi indeks prestasi mahasiswa, karena masih banyak faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti lingkungan, aspek psikologis, faktor belajar, faktor dosen, faktor keluarga. Pemberian kasih sayang dan perhatian orangtua sangat berpengaruh terhadap perkembangan anaknya, orang pintar

selalu menghasilkan keturunan yang pintar-pintar, tergantung dari perubahan dan komposisi genetika dalam kandungan ibu dan janin (Ikpor, 2008).

Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makanan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakani kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga dan kondisi lingkungan.

Berbeda dengan hasil penelitian Uswatun (2013) yang menyatakan ada hubungan status gizi dengan prestasi belajar pada anak SD kelas V di SDN 1 Kadilanggon Wedi Klaten dengan nilai $p = 0,037 < 0,05$. Hal ini menunjukkan semakin baik status gizi maka semakin baik prestasi belajar seorang anak. Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi prestasi belajar pada anak. Didukung juga oleh penelitian Sa'adah (2013) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status gizi *stunting* dan status gizi *wasting* dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang.

Prestasi belajar siswa bukan semata-mata karena kecerdasan siswa saja tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar tersebut. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa adalah faktor internal yang meliputi faktor fisiologis dan psikologis, dimana status

gizi termasuk faktor fisiologis tersebut, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar (Syah, 2010).

Status gizi terbagi atas gizi baik, gizi kurang, dan gizi lebih. Status gizi masyarakat ditentukan oleh makanan yang dimakan, hal tersebut dipengaruhi oleh ketersediaan pangan di masyarakat, serta faktor lain yang mempengaruhi status gizi yaitu pelayanan kesehatan, kemiskinan, pendidikan, sosial budaya, dan gaya hidup (Cakrawati & Mustikia, 2012). Antropometri adalah pengukuran yang paling sering digunakan sebagai metode penilaian status gizi. Beberapa indeks antropometri antara lain BB/U, TB/U, BB/TB, IMT/U (Supariasa dkk, 2002). Banyak penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah yang baik akan menghasilkan derajat kesehatan yang baik dan tingkat kecerdasannya yang baik pula.

Status gizi yang buruk, sebaiknya menghasilkan derajat kesehatan yang buruk, mudah terserang penyakit dan tingkat kecerdasan yang kurang sehingga prestasi anak di sekolah juga kurang (Devi, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Krisnawati dkk tentang hubungan status gizi dengan prestasi belajar anak kelas 1 Sekolah Dasar Negeri Trosobo II Sidoarjo menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa kelas 1 SDN Trosobo II Sidoarjo.

Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi anak dengan kemampuan kognitif anak Sekolah Dasar di daerah endemik GAKI dalam penelitiannya tentang hubungan antara status gizi dan faktor sosiodemografi dengan kemampuan kognitif anak Sekolah Dasar di daerah endemis GAKI (Agustini dkk., 2013).

5.9 Faktor Dominan yang Berpengaruh Terhadap Indeks Prestasi

Kebiasaan sarapan pagi berdasarkan hasil penelitian mahasiswa mayoritas sarapan pagi, diperlihatkan pada tabel 5.9 berikut:

Tabel 5.9 Distribusi Frekwensi Kebiasaan Sarapan Pagi Mahasiswa

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	44	51,8	51,8	51,8
Cukup	30	35,3	35,3	87,1
Kurang	11	12,9	12,9	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai kebiasaan sarapan pagi baik sebesar (51,8%), cukup (35,3%) dan kurang sebesar (12,9%). Data ini selanjutnya dikategorikan untuk masuk dalam analisis

permodelan multivariat yaitu: kategori "baik" dan "cukup" diklasifikasikan pada kebiasaan sarapan pagi yang baik. Kategori "kurang" diklasifikasikan menjadi kebiasaan sarapan pagi yang "tidak baik".

Faktor dominan dapat diketahui dengan mengeluarkan variabel yang tidak memenuhi syarat dalam analisis multivariat. Berdasarkan tinjauan variabel yang mempengaruhi hasil belajar mahasiswa (indeks prestasi) yang terdiri dari 4 variabel yaitu: 1) kebiasaan sarapan pagi, 2) IMT, 3) umur dan 4) Fakultas. Namun variabel umur tidak masuk dalam permodelan dan setelah dilakukan analisis terdapat perubahan nilai pada variabel lainnya, lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 5.10 pada halaman berikut ini:

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	44	51,8	51,8	51,8
Cukup	30	35,3	35,3	87,1
Kurang	11	12,9	12,9	100,0
Total	85	100,0	100,0	

Tabel di atas menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mempunyai kebiasaan sarapan pagi baik sebesar (51,8%). Dari ini cukup (35,3%) dan kurang sebesar (12,9%). Data ini selanjutnya dikategorikan untuk masuk dalam analisis

Tabel 5.10 Analisis Permodelan Multivariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi dan Peran Fakultas

Variables in the Equation								
	B	S.E.	Wald	df	Sig.	Exp(B)	95% C.I. for EXP(B)	
							Lower	Upper
KSP_Kat			9,844	2	,007			
KSP_Kat(1)	,854	,579	2,171	1	,141	2,349	,754	7,312
KSP_Kat(2)	2,887	,935	9,534	1	,002	17,933	2,870	112,055
Fakultas			6,656	2	,036			
Fakultas(1)	-2,039	1,057	3,720	1	,054	,130	,016	1,034
Fakultas(2)	,369	,679	,295	1	,587	1,446	,382	5,466
Constant	-1,379	,693	3,961	1	,047	,252		

a. Variable(s) entered on step 1: KSP_Kat, Fakultas.

Analisis permodelan multivariat selesai oleh karena semua variabel mempunyai nilai p value ($<0,05$). Dari hasil analisis multivariat, diperoleh hasil bahwa Kebiasaan sarapan pagi p value (0,007) dan variabel fakultas p value (0,036) mempunyai nilai ($<0,05$). Sehingga berdasarkan hasil akhir ini permodelan multivariat selesai, dapat diketahui bahwa faktor dominan yang berkontribusi terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa (indeks prestasi) adalah Kebiasaan Sarapan Pagi.

Tabel 5.10 Analisis Permodelan Multivariat Variabel Kebiasaan Sarapan Pagi dan Peran Fakultas

Variabel	R ²	F	Sig.	Wald	df	Chi-Square	Sig.	Exp. B	Lower Bound	Upper Bound
Constant	.047	1	.432	1.000	1	.000	.999	1.000	.999	1.000
Fakultas	.007	1	.607	.000	1	.960	.999	1.000	.999	1.000
IMT	.002	1	.960	.000	1	.960	.999	1.000	.999	1.000
Umur	.002	1	.960	.000	1	.960	.999	1.000	.999	1.000
Kebiasaan Sarapan Pagi	.002	1	.960	.000	1	.960	.999	1.000	.999	1.000

Analisis permodelan multivariat selesai oleh karena semua variabel mempunyai nilai p value (<0.05). Hasil analisis multivariat diperoleh hasil bahwa Kebiasaan sarapan pagi p value (0.007) dan variabel fakultas p value (0.006) mempunyai nilai (<0.05). Sehingga berdasarkan hasil akhir ini permodelan multivariat selesai. Dapat diketahui bahwa faktor dominan yang berkontribusi terhadap prestasi hasil belajar mahasiswa (indeks prestasi) adalah Kebiasaan Sarapan Pagi.

BAB 6 PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengaruh kebiasaan sarapan pagi, status gizi, umur dan fakultas terhadap responden penelitian, keempat variabel: kebiasaan sarapan pagi, status gizi, umur dan peran fakultas tersebut yang signifikan memengaruhi adalah kebiasaan sarapan pagi dan peran fakultas.

Landasan paradigma yang dianut dalam laporan ini dalam menyelesaikan masalah kebiasaan sarapan pagi yang diprediksi mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa menggunakan berbagai konsep. Beberapa konsep yang digunakan dipadukan baik faktor yang mempengaruhi indeks prestasi, maupun teori dampak kekurangan gizi bagi perkembangan fisik, kognitif dan mental anak sehingga membentuk model kajian baru dan memunculkan faktor yang lebih berpengaruh (dominan).

6.1 Perolehan Data Kebiasaan Sarapan Pagi, IMT, Umur dan Fakultas

Penulisan buku ini berdasarkan hasil data penelitian lapangan, untuk itu perlu ditetapkan terlebih dahulu kajian paradigma yang digunakan dalam penelitian ini. Landasan paradigma yang dianut dalam buku ini dalam menyelesaikan masalah kebiasaan sarapan pagi yang diprediksi

mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa menggunakan konsep.

Kebiasaan makan di Indonesia terdiri dari 3 waktu makan yaitu: pagi, siang dan malam. Makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung dan zat gizi terutama hidrat arang sudah diubah dalam bentuk glukosa. Pada keadaan tidur glukosa dalam tubuh sebenarnya dapat dipertahankan, namun walaupun dalam keadaan tidur tetap terjadi metabolisme karbohidrat yang menghasilkan tenaga untuk aktivitas organ tubuh bagian dalam seperti: jantung, paru-paru, ginjal dan sebagainya. Maka ketika bangun tidur tubuh kehilangan glukosa.

Anak remaja dan mahasiswa ketika bangun tidur sangat membutuhkan konsumsi makanan atau glukosa untuk aktivitasnya, terutama untuk aktivitas belajar. Sarapan pagi menjadi sangat penting untuk memenuhi kebutuhan glukosa dan energi dalam tubuh ketika menjalani proses belajar di kelas. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa anak yang sarapan pagi lebih mudah belajar, berkonsentrasi, sedikit melakukan kesalahan, lebih kreatif dan bekerja lebih cepat (Devi, 2012).

Menurut Khomsah Ali dalam Devi Nirmala (2012), pada usia sekolah anak sudah mulai lepas dari pengawasan orang

tua dan bergaul dengan teman sekolahnya. Masa ini juga sangat memerlukan perhatian terutama dalam hal membiasakan anak sarapan pagi sebelum sekolah, kewajiban kita sebagai orang tua adalah menjamin hak anak-anak untuk memperoleh makanan secara cukup dan berkualitas. Disertai pola asuh yang baik, maka anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi SDM yang tangguh.

Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia (Karyadi, 1996).

Menurut Ikpor (2008), gizi bisa diperoleh dari makanan yang sehat dan seimbang, misalnya susu yang mengandung DHA, AA, protein, kalsium dan zat besi. Salah satu indikator dari status gizi adalah keanekaragaman penting bagi anak sekolah karena energi diperlukan anak untuk menahan rasa lapar saat berada di sekolah, anak membutuhkan untuk aktifitas di sekolah seperti belajar, berolahraga, bermain, waktu istirahat dan sebagainya.

Indeks Prestasi yang baik juga ditunjang oleh adanya status gizi yang baik pada setiap mahasiswa. Tetapi dalam

penelitian ini mahasiswa yang status gizi yang kurus dan status gizi lebih juga memiliki indeks prestasi yang baik. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa mahasiswa yang status gizinya normal memiliki indeks prestasi tinggi sebanyak 37 orang. Mahasiswa dengan status gizi kurus memiliki indeks prestasi tinggi sebanyak 10 orang dan mahasiswa dengan status gizi lebih memiliki indeks prestasi tinggi sebanyak 11 orang. Hal ini diakibatkan bahwa Indeks Prestasi tidak hanya diperoleh dari kemampuan akademik saja (kognitif), banyak aspek yang dinilai seperti aspek afektif dan psikomotorik.

Konsentrasi terhadap bahan dipelajari dapat menjamin hasil belajar yang baik, lingkungan yang baik juga sangat menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak yang mempengaruhi prestasi belajar anak tersebut (Soetjaningsih, 2012). Hodgkin menyatakan bahwa kemampuan dan hasil belajar selain dipengaruhi oleh status gizi berdasarkan BB/TB, BB/U, TB/U dan BMI, juga dipengaruhi oleh ketepatan dalam pemilihan bahan makanan yang kaya akan nutrisi dan kebiasaan diet. Pemilihan nutrisi yang tepat akan mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan otak.

Keadaan status gizi dan indeks prestasi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi anak dalam jangka waktu yang lama, dapat berupa gizi kurang dan gizi lebih. Zat-zat gizi

seperti karbohidrat, protein, maupun zat gizi lainnya dalam metabolisme tubuh berperan dalam proses berfikir atau proses penalaran serta daya konsentrasi dan erat kaitannya dengan efisiensi belajar.

Banyak faktor yang mempengaruhi indeks prestasi belajar selain faktor gizi diantaranya yaitu faktor-faktor internal meliputi: kecerdasan, bakat, minat, motivasi panca indera, kondisi fisik umum, sedangkan faktor eksternal meliputi: kondisi tempat belajar, sarana dan perlengkapan belajar, materi pelajaran, kondisi lingkungan belajar dapat mengganggu atau mendukung dalam belajar (Azwar, 2002).

Hasil penelitian indeks prestasi menurut status gizi dan jenis kelamin di Sekolah Dasar Serayu, Sekolah Dasar Netral C Yogyakarta, Sekolah Dasar Taman Siswa Jetis Yogyakarta menunjukkan frekuensi siswa Sekolah Dasar dengan status gizi baik dan indeks prestasi baik lebih 39 besar dari pada siswa Sekolah Dasar dengan status gizi kurang dan indeks prestasi baik.

Status gizi seseorang juga dapat berhubungan dengan hasil belajar mahasiswa, yang mana status gizi tersebut diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan seseorang. Seseorang yang mempunyai berat badan kurang

mempunyai resiko yang lebih rendah untuk prestasi belajarnya daripada seseorang yang berat badannya normal. Kemampuan kognitif yang dipengaruhi oleh status gizi yang baik atau kurang akan mempengaruhi hasil prestasi akademi atau hasil belajar. Djamarah (2002) mendefinisikan prestasi akademik sebagai suatu hasil yang diperoleh, dimana hasil tersebut berupa kesan kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil akhir dari aktivitas belajar. Sehingga dapat dikatakan bahwa prestasi akademik merupakan perubahan dalam hal kecakapan tingkah laku, ataupun kemampuan yang dapat bertambah selama beberapa waktu dan tidak disebabkan proses pertumbuhan, tetapi adanya situasi belajar. Suryabrata (1998) juga menambahkan bahwa prestasi akademik merupakan suatu penilaian hasil pendidikan, dimana untuk mengetahui pada waktu dilakukannya penilaian sejauh manakah anak didik setelah ia belajar dan berlatih dengan sengaja.

Umur diprediksi mempunyai pengaruh terhadap prestasi belajar. Mahasiswa yang dikategorikan dalam golongan umur remaja akhir (18-21) tahun mempunyai kematangan dan pertumbuhan kognitif yang baik, kemampuan berfikir secara abstrak. Fakultas khususnya program studi diprediksi berperan dalam kemajuan hasil belajar mahasiswa. Namun berdasarkan

peelitian, variabel umur tidak berpengaruh terhadap indeks prestasi mahasiswa. Peran fakultas sebagai pendorong atau pemberi motivasi kepada mahasiswa, mahasiswa akan menunjukkan prestasi dan hasil belajar yang baik apabila mendapat dukungan, dorongan atau motivasi yang kuat dari Fakultas tempat dimana mahasiswa menuntut ilmu. Sehingga, antara prestasi belajar dan motivasi belajar dari fakultas merupakan hal yang tidak bisa terpisahkan, keduanya harus seimbang karena akan berpengaruh terhadap indeks prestasi belajar.

Mahasiswa dalam proses perkuliahan diperguruan tinggi akan ditentukan oleh prestasi belajar, parameter keberhasilan mahasiswa dalam belajar dapat dilihat dari nilai akademik atau indeks prestasi (IP). Menurut Fathurrohman & Sulistyorini (2012) prestasi belajar adalah suatu hasil yang telah diperoleh atau dicapai dari aktivitas yang telah dilakukan atau dikerjakan. Dengan mengetahui prestasi belajar mahasiswa dapat diketahui kedudukan mahasiswa yang pandai, sedang atau kurang.

6.2 Pandangan Islam terhadap Makanan

Makanan merupakan kebutuhan pokok bagi manusia, manusia tidak dapat hidup tanpa makanan. Tubuh manusia juga tidak dapat berkembang dengan baik jika kekurangan

makanan. Tanpa makanan pula manusia tidak dapat beraktivitas dan dari makanan inilah terjadi kelangsungan hidup manusia. Selain untuk mempertahankan hidup dan menghasilkan energi, makanan merupakan pula bagian dari kehidupan sosial budaya. Keberadaan makanan tidak sekedar merupakan kebutuhan primer, namun menjadi bagian dari kebudayaan (tradisi), hal ini dimaksudnya bahwa makanan digunakan pada tradisi suku tertentu.

Norma sosial dalam masyarakat memberi dampak positif dan negatif, misal di Amerika Serikat masyarakat mempunyai kebiasaan minum alkohol sebagai bentuk kesenangan (Utami, 2015). Pada kebanyakan masyarakat makanan sebagai bentuk pengungkapan rasa senang, sedih, suka dan tidak suka dan lainnya. Misalnya: kegembiraan, rasa kasih-sayang, rasa syukur, semuanya itu biasanya diungkapkan melalui makanan pada acara selamatan atau syukuran serta perayaan yang menghidangkan berbagai makanan yang lezat dan nikmat cita rasanya.

Islam memandang makanan sebagai **“sesuatu yang penting”**. Al-Qur'an merupakan kitab pedoman dan pegangan umat islam menjelaskan anjuran tentang makanan. Umat islam wajib mengikuti ketentuan ini. Hal ini menunjukkan bahwa islam memberikan perhatian terhadap keberlangsungan hidup

manusia, karena makanan berpengaruh terhadap kesehatan. Ayat yang menyebutkan tentang makan dan makanan antara lain:

1. Manusia dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan *Thayyib* (baik), artinya:

”Dan makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu hanya kepadaNya saja menyembah” (QS An-Nahl 16: 114).

”Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezkikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadaNya” (QS Al-Maidah 5: 88).

”Hai rasul-rasul, makanlah dari makanan yang baik-baik, dan kerjakanlah amal yang saleh. Sesungguhnya Aku Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan” (QS Al-Muk minun 23: 51).

2. Melarang makanan tertentu yang dianggap haram.

Artinya:

“Diharamkan bagimu (memakan) bangkai, darah, daging babi (daging hewan) yang disembelih atas nama selain Allah, yang tercekik, yang dipukul, yang jatuh, yang ditanduk dan yang diterkam binatang buas,

kecuali yang sempat kamu menyembelihnya. Dan (diharamkan) bagimu yang disembelih untuk berhala. Dan (diharamkan juga) mengundi nasib dengan anak panah, (mengundi nasib dengan anak panah itu) adalah kefasikan. Pada hari ini orang-orang kafir telah (putus asa) untuk (mengalahkan) agamamu, sebab itu janganlah kamu takut kepada mereka dan takutlah kepadaKu. Pada hari ini telah Aku sempurnakan untuk kamu agamamu, dan telah Ku-cukupkan kepadamu nikmat-Ku, dan telah Ku-ridhai Islam itu jadi agama bagimu. Maka barangsiapa terpaksa karena kelaparan tanpa sengaja berbuat dosa, sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS Al-Maidah (5):3).

“Katakanlah: “Tiadalah aku peroleh dalam wahyu yang diwahyukan kepadaku, yang diharamkan bagi orang yang hendak memakannya, kecuali kalau makanan itu bangkai, atau darah yang mengalir atau daging babi – karena sesungguhnya semua itu kotor – atau sesuatu yang dilakukan secara fasik, yaitu binatang yang disembelih atas nama selain Allah. Barang siapa yang dalam keadaan terpaksa sedang dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas,

maka sesungguhnya Tuhanmu Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS Al-An'am (6):145).

3) Ayat-ayat mengenai perintah makan selalu diikuti dengan perintah melakukan aktivitas tertentu. Dianjurkan agar tidak boleh makan berlebihan. Artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah disetiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan”. (QS Al-A'raf 7:31).

“Makanlah diantara rizki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan Kemurkaan-Ku menimpamu. Dan barang siapa ditimpa KemurkaanKu, maka sesungguhnya binasalah dia” (QS Tha Ha 20:81).

4. Berhati-hati dan memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi

"Hendaklah manusia memperhatikan makanannya", demikianlah anjuran yang tersurat dalam (QS 'Abasa 80:24).

Ayat diatas menganjurkan bahwa muslim wajib memperhatikan makanan dari segi baik, halal dan kadarnya. Jika ditinjau dari segi kesehatan anjuran tersebut sesuai untuk

kesehatan tubuh manusi. Apabila seseorang makan dalam kadar yang berlebihan dapat mengakibatkan obesitas dan berdampak pada gangguan kesehatan dan penyakit seperti jantung dan hipertensi.

Makanan yang baik adalah makanan yang mengandung zat gizi yang cukup, sehingga menunjang untuk tumbuh kembang secara normal. Zat gizi yang cukup sangat dianjurkan karena memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan belajar, bekerja dan beraktivitas. Sebuah penelitian yang dilakukan di Jawa Tengah pada anak sekolah menyebutkan bahwa: salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar adalah status gizi. Anak dengan status gizi tidak normal ternyata lebih sering sakit, lebih sering absen dan tidak naik kelas. Berdasarkan data dari dinas kependidikan Jawa Tengah jumlah lulusan di Kabupaten Semarang 12.485 dengan 5.962 siswa yang mengulang (Basuki, 2014).

6.3 Kesehatan dalam Islam

Islam memberikan perhatian terhadap makanan, dalam arti kata bahwa kesehatan menjadi prioritas utama, karena berbicara tentang makanan tentu berkaitan dengan kesehatan.

Hadis yang menyebutkan tentang sakit dan sehat berikut ini:

"Gunakan dengan baik lima hal sebelum lima yang lain: masa mudamu sebelum engkau tua; sehatmu

sebelum engkau sakit; kayamu sebelum engkau jatuh miskin; masa senggangmu sebelum engkau sibuk; hidupmu sebelum engkau mati (HR al-Hakim).

Filosofi yang sering dilontarkan dalam agama adalah: "Jaga kesehatan!, Pertahankan Kesehatanmu". Ada beberapa riwayat Hadis yang mengandung ajaran-ajaran hidup sehat. Misalnya, sabda Rasulullah ?,

"Lakukanlah bepergian, maka kalian sehat." (HR Ahmad).

"... dan berpuasalah kalian, maka kalian sehat." (HR ath-Thabarani).

"Orang yang tidur dalam keadaan tangannya berbau lemak, lalu ia terkena sesuatu, maka janganlah ia mencela kecuali dirinya sendiri." (HR ad-Darimi).

Ada beberapa riwayat yang menunjukkan bahwa Rasulullah Shallallâhu 'alaihi wasallam menerapkan pola makan yang sehat. Rasulullah Shallallâhu 'alaihi wasallam memakan kurma dengan mentimun. (HR al-Bukhari dan Muslim). Rasulullah melarang tidur setelah makan (HR Abu Nuaim). Rasulullah menganjurkan mengawali berbuka dengan kurma, jika tidak ada maka dengan air. (HR at-Tirmidzi). Rasulullah memerintahkan makan malam meskipun dengan setelapak kurma. (HR at-Tirmidzi).

Anak yang kurang gizi mudah mengantuk dan kurang bergairah yang dapat mengganggu proses belajar di sekolah dan menurun prestasi belajarnya, daya pikir anak juga berkurang karena pertumbuhan otak tidak optimal (Gibney, 2009). Rendahnya status gizi jelas berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Oleh karena status gizi merupakan faktor yang memberikan pengaruh cukup besar terhadap prestasi seseorang. Gizi merupakan salah satu faktor penting dalam memberikan kontribusi terhadap kualitas sumber daya manusia (Hadi, 2005). Asupan gizi yang baik berperan penting dalam mencapai pertumbuhan badan yang optimal. Pertumbuhan badan yang optimal ini mencakup pertumbuhan otak yang sangat menentukan kecerdasan seseorang. Dampak akhir dari konsumsi gizi yang baik dan seimbang adalah meningkatnya kualitas sumber daya manusia (Karyadi, 1996).

Keadaan status gizi dan indeks prestasi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi anak sekolah dasar dalam jangka waktu yang lama, dapat berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Zat-zat gizi seperti karbohidrat, protein, maupun zat gizi lainnya khususnya zat besi, dalam metabolisme tubuh berperan dalam proses berpikir atau proses penalaran serta daya konsentrasi dan sangat berkaitan erat dengan efisiensi

belajar, dengan keadaan gizi yang baik diharapkan berdampak pada prestasi belajar yang baik pula (Sa'adah, 2014).

Beberapa ulama yang secara khusus menulis ajaran kesehatan dalam Islam, misalnya Ibnu Qayyim al-Jauziyah dalam *ath-Thibb an-Nabawi*. Ibnu Muflih al-Maqdisi dalam *al-Idâb asy-Syar'iyah*, secara panjang lebar mengurai pola hidup sehat yang diterapkan oleh Rasulullah Shallallâhu 'alaihi wasallam Begitu pula asy-Syami dalam kitab sejarah *Subulul-Hudâ wa-Rasyad*, secara khusus menulis judul "Sejarah Rasulullah Shallallâhu 'alaihi wasallam dalam Menjaga Kesehatan". Juga, Imam al-Ghazali dalam *Ihyâ' Ulûmiddin*, tidak jarang menyinggung hikmah kesehatan yang terdapat dalam ajaran Islam. Pola hidup sehat ada **tiga** macam:

- Pertama** : melakukan hal yang berguna untuk kesehatan;
- Kedua** : menghindari hal yang membahayakan kesehatan;
- Ketiga** : melakukan hal yang dapat menghilangkan penyakit yang diderita.

Semua pola ini dapat ditemukan dalilnya dalam agama, baik secara jelas atau tersirat, secara khusus atau umum, secara medis maupun non medis (rohani). Allah berfirman:

Artinya: *"makan dan minumlah kalian, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah*

tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.

(QS al-A'raf 7: 31).

Menurut mufasir kontemporer, semacam as-Sa'di, ayat tersebut mencakup perintah menjalani pola hidup sehat dalam bentuk melakukan dan menghindari, yakni mengonsumsi makanan yang bermanfaat untuk tubuh, serta meninggalkan pola makan yang membahayakan. Makan dan minum sangat diperlukan untuk kesehatan, sedangkan berlebih-lebihan harus ditinggalkan untuk menjaga kesehatan.

As-Sa'di juga menganggap larangan Allah dalam QS al-Baqarah: 95, "Walâ tulqû bi-aydikum ilat-tahluakah (dan janganlah kalian menjatuhkan diri kalian ke dalam kebinasaan)" merupakan prinsip umum yang bisa juga dijadikan dalil bagi kesehatan. Seorang Muslim dilarang melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya, termasuk di dalamnya adalah mengonsumsi atau melakukan hal yang berbahaya bagi kesehatan.

Tuntunan kesehatan fisik dalam agama tentu saja dibangun di atas pondasi kesehatan rohani, karena ajaran agama bukanlah teori kedokteran. Contoh yang disebutkan di atas semuanya memiliki landasan moral, tak murni tuntunan medis. Dalam pandangan agama, kesehatan merupakan kemaslahatan duniawi yang harus dijaga selagi tidak

bertentangan dengan kemaslahatan ukhrawi atau kemaslahatan yang lebih besar. Kesehatan, kedokteran dan semacamnya sudah menyangkut kepentingan umum yang dalam pandangan Islam merupakan kewajiban kolektif (fardu kifayah) bagi kaum Muslimin.

Sebagai gejala jasmani murni, sehat dan sakit, boleh dibilang tidak secara langsung berkaitan dengan agama. Dalam pandangan agama, sehat belum tentu lebih baik daripada sakit, begitu pula sebaliknya. Sehat dan sakit merupakan dua kondisi yang sama-sama memiliki potensi untuk mendapat label baik atau buruk. Jika manusia bisa mendapat pahala atau dosa dari kondisi sehatnya, maka ia juga bisa mendapatkan pahala atau dosa dari kondisi sakitnya. Di situlah sebetulnya fokus pandangan agama mengenai sehat dan sakit. Selebihnya dari itu, merupakan pengembangan dari prinsip-prinsip moral seperti telah disebutkan di atas.

Pada dasarnya, agama sangat menganjurkan kesehatan, sebab apa yang bisa dilakukan oleh seseorang dalam keadaan sehat lebih banyak daripada yang apa yang bisa dilakukannya dalam keadaan sakit. Manusia bisa beribadah, berjihad, berdakwah dan membangun peradaban dengan baik, jika faktor fisik berada dalam kondisi yang kondusif. Jadi, kesehatan fisik, secara tidak langsung, merupakan faktor yang

cukup menentukan bagi tegaknya kebenaran dan terwujudnya kebaikan. Namun demikian, posisi kesehatan tetap sebagai sarana, bukan tujuan. Tujuan agama adalah tegaknya kebenaran dan terwujudnya kebaikan itu sendiri. Maka, oleh karena itu, dalam sabda-sabda Rasulullah dapat dengan mudah kita temukan janji-janji manis untuk orang-orang yang sakit: bahwa penyakit merupakan penghapus dosa dan mesin pahala yang besar.

Rasulullah Shallallâhu 'alaihi wasallam menyatakan bahwa orang meninggal karena sakit perut atau terkena wabah thaun, maka ia syahid. Orang yang sabar saat kedua matanya buta, maka ia mendapat surga (HR al-Bukhari), dan lain sebagainya. Tapi, hal ini sama sekali tidak bisa diartikan bahwa Islam menganjurkan sakit perut, sakit mata, dan seterusnya. Yang dianjurkan adalah sikap tabah dan rela terhadap takdir ketika penyakit tersebut menyerang. Sebab, misi agama adalah mengajak manusia agar menjadikan setiap kondisi dalam hidupnya sebagai sarana untuk mendulang kebaikan dan mendekatkan diri kepada Allah, baik dalam kondisi sehat maupun sakit, kaya maupun miskin, kuat maupun lemah, dan seterusnya.

Selain itu, janji pahala tersebut, bisa dipahami sebagai paradigma Islam dalam membesarkan hati orang-orang yang

berada dalam kondisi sengsara agar ia tidak putus asa, sebagaimana Islam juga senantiasa memberikan peringatan dan menyalakan lampu kuning untuk orang-orang yang berada dalam kondisi sehat-sejahtera, agar ia tidak terlena.

Dengan demikian, maka jelas sekali bahwa agama mengajarkan hidup sehat, meskipun di balik itu, yang jauh lebih ditekankan oleh agama adalah bagaimana menggunakan kesehatannya itu untuk sesuatu yang baik. Kondisi terbaik yang paling diimpikan oleh agama bagi kehidupan masyarakat adalah kebaikan dalam kesehatan. Selebihnya dari itu, kesehatan boleh hilang asal kebaikan tetap terjaga, dalam kondisi apapun.

Islam sebagai agama yang sempurna dan lengkap. Telah menetapkan prinsip dalam penjagaan keseimbangan tubuh manusia. Diantara cara Islam menjaga kesehatan dengan menjaga kebersihan dan melaksanakan syariat wudlu dan mandi secara rutin bagi setiap muslim.

Sehat adalah kondisi fisik di mana semua fungsi berada dalam keadaan sehat. Menjadi sembuh sesudah sakit adalah anugerah terbaik dari Allah kepada manusia, adalah tak mungkin untuk bertindak benar dan memberi perhatian yang layak kepada ketaatan kepada Tuhan jika tubuh tidak sehat. Tidak ada sesuatu yang begitu berharga seperti kesehatan.

Karenanya, hamba Allah hendaklah bersyukur atas kesehatan yang dimilikinya dan tidak bersikap kufur. Nabi saw. bersabda,

“Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang” (HR. Bukhari).

Dalam sebuah riwayat, Abu Darda berkata, “Ya Rasulullah, jika saya sembuh dari sakit saya dan bersyukur karenanya, apakah itu lebih baik daripada saya sakit dan menanggungnya dengan sabar?” Nabi saw menjawab, *“Sesungguhnya Rasul mencintai kesehatan sama seperti engkau juga menyenangkannya”*.

Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi bahwa Rasulullah saw bersabda: *‘Barangsiapa bangun di pagi hari dengan badan sehat dan jiwa sehat pula, dan rezekinya dijamin, maka dia seperti orang yang memiliki dunia seluruhnya’*.

Di antara ucapan bijaksana Nabi Dawud as adalah sebagai berikut, “Kesehatan adalah kerajaan yang tersembunyi.” Juga, “Kesedihan sesaat membuat orang lebih tua satu tahun.” Juga, “Kesehatan adalah mahkota di kepala orang-orang yang sehat, yang hanya bisa dilihat oleh orang-orang yang sakit.” Dan juga, “Kesehatan adalah harta karun yang tak terlihat.”

6.4 Anjuran Islam dalam Menjaga Kesehatan

Sudah menjadi semacam kesepakatan, bahwa menjaga agar tetap sehat dan tidak terkena penyakit adalah lebih baik daripada mengobati, untuk itu sejak dini diupayakan agar orang tetap sehat. Menjaga kesehatan sewaktu sehat adalah lebih baik daripada meminum obat saat sakit. Dalam kaidah ushuliyat dinyatakan:

Dari Ibn ‘Abbas, ia berkata, aku pernah datang menghadap Rasulullah SAW, saya bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan akan baca dalam doaku, Nabi menjawab: Mintalah kepada Allah ampunan dan kesehatan, kemudian aku menghadap lagi pada kesempatan yang lain saya

bertanya: Ya Rasulullah ajarkan kepadaku sesuatu doa yang akan akan baca dalam doaku. Nabi menjawab: “Wahai Abbas, wahai paman Rasulullah saw mintalah kesehatan kepada Allah, di dunia dan akhirat” (HR Ahmad, al-Tumudzi, dan al-Bazzar.)

Berbagai upaya yang mesti dilakukan agar orang tetap sehat menurut para pakar kesehatan, antara lain, dengan mengonsumsi gizi yang cukup, olahraga cukup, jiwa tenang, serta menjauhkan diri dari berbagai pengaruh yang dapat menjadikannya terjangkit penyakit. Hal tersebut

semuanya ada dalam ajaran Islam, bersumber dari hadits-hadits shahih maupun ayat al-Quran.

Dengan merujuk konsep sehat yang dewasa ini dipaham. berdasarkan rumusan WHO yaitu: *Health is a state of complete physical, mental and social-being, not merely the absence disease or infirmity* (Sehat adalah suatu keadaan jasmani, rohani, dan sosial yang baik, tidak hanya tidak sakit, cacat dan kelemahan).

Sebagaimana disepakati oleh para ulama bahwa di balik pengsyariaan segala sesuatu termasuk ibadah dalam Islam terdapat hikmah dan manfaat fisik (badaniah) dan psikis (kejiwaan). Pada saat orang Islam menunaikan kewajiban-kewajiban keagamannya, berbagai penyakit lahir dan batin terjaga.

Ajaran Islam sangat menekankan kesehatan jasmani. Agar tetap sehat, hal yang perlu diperhatikan dan dijaga, menurut sementara ulama, disebutkan, ada sepuluh hal, yaitu: dalam hal makan, minum, gerak, diam, tidur, terjaga, hubungan seksual, keinginan-keinginan nafsu, keadaan kejiwaan, dan mengatur anggota badan.

Berikut ini aturan dalam menjaga kesehatan :

1. **Mengatur Pola Makan dan Minum**

Dalam ilmu kesehatan atau gizi disebutkan, makanan adalah unsur terpenting untuk menjaga kesehatan. Kalangan ahli kedokteran Islam menyebutkan, makan yang halal dan thayyiban. Al-Quran berpesan agar manusia memperhatikan yang dimakannya, seperti ditegaskan dalam ayat: "*maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya*". (QS. 'Abasa 80 : 24)

2. **Keseimbangan Beraktivitas dan Istirahat**

Perhatian Islam terhadap masalah kesehatan dimulai sejak bayi, dimana Islam menekankan bagi ibu agar menyusui anaknya, di samping merupakan fitrah juga mengandung nilai kesehatan. Banyak ayat dalam al-Quran menganjurkan hal tersebut.

Al-Quran melarang melakukan sesuatu yang dapat merusak badan. Para pakar di bidang medis memberikan contoh seperti merokok. Alasannya, termasuk dalam larangan membinasakan diri dan mubadzir dan akibat yang ditimbulkan, bau, mengganggu orang lain dan lingkungan.

Islam juga memberikan hak badan, sesuai dengan fungsi dan daya tahannya, sesuai anjuran Nabi: *Bahwa badanmu*

mempunyai hak. Islam menekankan keteraturan mengatur ritme hidup dengan cara tidur cukup, istirahat cukup, di samping hak-haknya kepada Tuhan melalui ibadah. Islam memberi tuntunan agar mengatur waktu untuk istirahat bagi jasmani. Keteraturan tidur dan berjaga diatur secara proporsional, masing-masing anggota tubuh memiliki hak yang mesti dipenuhi.

Disisi lain, Islam melarang membebani badan melebihi batas kemampuannya, seperti melakukan begadang sepanjang malam, melaparkan perut berkepanjangan sekalipun maksudnya untuk beribadah, seperti tampak pada tekad sekelompok Sahabat Nabi yang ingin terus menerus shalat malam dengan tidak tidur, sebagian hendak berpuasa terus menerus sepanjang tahun, dan yang lain tidak mau 'menggauli' istrinya, sebagaimana disebutkan dalam hadits:

"Nabi pernah berkata kepadaku: Hai hamba Allah, bukankah aku memberitakan bahwa kamu puasa di syam? hari dan qiyamul lailidimalam hari, maka aku katakan, benar ya Rasulullah, Nabi menjawab: Jangan lalukan itu, berpuasa dan berbukalah, bangun malam dan tidurlah, sebab, pada badanmu

ada hak dan pada lambungmu juga ada hak" (HR Bukhari dan Muslim).

3. Olahraga sebagai Upaya Menjaga Kesehatan

Aktivitas terpenting untuk menjaga kesehatan dalam ilmu kesehatan adalah melalui kegiatan berolahraga. Kata olahraga atau *sport* (bahasa Inggris) berasal dari bahasa Latin *Disportorea* atau *deportore*, dalam bahasa Itali disebut '*deporte*' yang berarti penyenangan, pemeliharaan atau menghibur untuk bergembira. Olahraga atau *sport* dirumuskan sebagai kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah.

Tujuan utama olah raga adalah untuk mempertinggi kesehatan yang positif, daya tahan, tenaga otot, keseimbangan emosional, efisiensi dari fungsi-rungsi alat tubuh, dan daya ekspresif serta daya kreatif. Dengan melakukan olahraga secara bertahap, teratur, dan cukup akan meningkatkan dan memperbaiki kesegaran jasmani, menguatkan dan menyehatkan tubuh. Dengan kesegaran jasmani seseorang akan mampu beraktivitas dengan baik. Pandangan ulama fikih, olahraga (Bahasa Arab: *al-Riyadhat*) termasuk bidang ijthadiyah. Secara umum hukum melakukannya adalah mubah, bahkan bisa bernilai ibadah, jika diniati ibadah atau agar mampu

melakukannya melakukan ibadah dengan sempurna dan pelaksanaannya tidak bertentangan dengan norma Islami. Sumber ajaran Islam tidak mengatur secara rinci masalah yang berhubungan dengan berolahraga, karena termasuk masalah 'duniawi' atau ijthadiyah, maka bentuk, teknik, dan peraturannya diserahkan sepenuhnya kepada manusia atau ahlinya. Islam hanya memberikan prinsip dan landasan umum yang harus dipatuhi dalam kegiatan berolahraga. Nash al-Quran yang dijadikan sebagai pedoman perlunya berolahraga, dalam konteks perintah jihad agar mempersiapkan kekuatan untuk menghadapi kemungkinan serangan musuh, yaitu ayat:

"Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang ditambat untuk berperang (yang dengan persiapan itu) kamu menggentarkan musuh Allah, musuhmu dan orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya; sedang Allah mengetahuinya. Apa saja yang kamu nafkahkan pada jalan Allah niscaya akan dibalas dengan cukup kepadamu dan kamu tidak akan dianiaya (dirugikan). (QS.Al-Anfal :60).

4. Anjuran Menjaga Kebersihan

Ajaran Islam sangat memperhatikan masalah kebersihan yang merupakan salah satu aspek penting dalam ilmu kedokteran. Dalam terminologi Islam, masalah yang berhubungan dengan kebersihan disebut dengan al-thaharat. Dari sisi pandang kebersihan dan kesehatan, al-thaharat merupakan salah satu bentuk upaya preventif, berguna untuk menghindari penyebaran berbagai jenis kuman dan bakteri.

Imam al-Suyuthi, 'Abd al-Hamid al-Qudhat, dan ulama yang lain menyatakan, dalam Islam menjaga kesucian dan kebersihan termasuk bagian ibadah sebagai bentuk qurbat, bagian dari ta'abbudi, merupakan kewajiban, sebagai kunci ibadah, Nabi bersabda: *"Dari 'Ali ra., dari Nabi saw, beliau berkata: "Kunci shalat adalah bersuci"* (HR

Ibnu Majah, al-Turmudzi, Ahmad, dan al-Darimi).

Berbagai ritual Islam mengharuskan seseorang melakukan thaharah dari najis, mutanajjis dan hadas. Demikian pentingnya kedudukan menjaga kesucian dalam Islam, sehingga dalam buku fikih dan sebagian besar buku hadis selalu dimulai dengan mengupas masalah thaharah, dan dapat dinyatakan bahwa 'fikih

pertama yang dipelajari umat Islam adalah masalah kesucian'. 'Abd al-Mun'im Qandil dalam bukunya al-Tadaivi bi al-Quran seperti halnya kebanyakan ulama membagi thaharat menjadi dua, yaitu lahiriah dan rohani. Kesucian lahiriah meliputi kebersihan badan, pakaian, tempat tinggal, jalan dan segala sesuatu yang dipergunakan manusia dalam urusan kehidupan. Sedangkan kesucian rohani meliputi kebersihan hati, jiwa, akidah, akhlak dan pikiran.

Kebiasaan sarapan pagi khususnya pada anak perlu dukungan dari orang tua guna meningkatkan daya konsentrasi dan prestasi belajar anak-anak, sehubungan dengan hal itu orang tua berkewajiban untuk selalu mengingatkan pada anaknya agar selalu melaksanakan sarapan pagi secara teratur sebelum berangkat ke sekolah.

Hasil penelitian lain yang mendukung hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Arifin (2015), berhasil membuktikan hipotesisnya. Terdapat hubungan yang signifikan antara sarapan pagi dengan konsentrasi siswa di sekolah SD Al-Fathimiyyah Surabaya 2 sumbangan (74,3%) dan sisanya (25,7%) dipengaruhi oleh faktor lain.

Sarapan pagi menjadi sangat penting, karena kadar gula dalam darah akan menurun sekitar dua jam setelah seseorang bangun tidur. Jika anak tidak sarapan pagi, dia biasanya akan merasa lemas atau lesu sebelum tengah hari karena kadar gula darah dalam tubuh sudah menurun.

Anak yang terbiasa mengkonsumsi sarapan pagi akan mempunyai kemampuan yang lebih baik. Sarapan pagi sangat penting, karena semua makanan yang berasal dari makan malam sudah meninggalkan lambung, artinya lambung sudah tidak berisi makanan lagi sampai pagi hari. Oleh karena itu dianjurkan membiasakan diri untuk makan pagi, karena akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja yang dapat menciptakan keadaan yang memungkinkan untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran (Suhardjo, 2003).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Kebiasaan sarapan pagi "baik" sebanyak 44 orang (51,8%), kebiasaan sarapan pagi "cukup" sebanyak 30 orang (35,3%), dan kebiasaan sarapan pagi yang "kurang" sebanyak 11 orang (12,9%). Kebiasaan sarapan pagi yang "baik" menunjukkan Indeks prestasi "tinggi" sebesar (79,5%) dan kebiasaan sarapan pagi yang "kurang baik" menunjukkan indeks prestasi yang rendah sebanyak (20,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa

yang kebiasaan sarapan paginya baik menunjukkan Indeks Prestasi yang tinggi dan mahasiswa yang kebiasaan sarapannya kurang menunjukkan Indeks prestasi rendah.

Hasil uji statistik regresi logistik berganda menunjukkan nilai $p = 0,036$ ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh yang bermakna antara variabel kebiasaan sarapan pagi terhadap indeks prestasi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Laylisya (2010) yang menyatakan ada hubungan antara sarapan pagi dengan kebiasaan sarapan pagi di SDN Sungelebak Kecamatan Karanggeneg Kabupaten Lamongan. Didukung juga oleh penelitian Faizah (2012) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan prestasi belajar siswa sekolah dasar di SDN Banyuanyar III Surakarta.

Hal ini dikarenakan ada dua manfaat sarapan pagi, yaitu:

Pertama: sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah, dengan kadar gula darah yang normal gairah dan konsentrasi kerja akan lebih baik sehingga berdampak pada prestasi belajar.

Kedua: sarapan pagi memberikan kontribusi penting akan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar disekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung, dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (Sukiniarti, 2015).

Kedua sarapan pagi memberikan kontribusi penting akan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti protein, lemak, vitamin dan mineral.

Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah dasar (SD) yang digolongkan masih dalam fase perkembangan dan pertumbuhan maka makan pagi atau sarapan sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar disekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari sarapan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Apabila makan sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk belajar tidak berkurang dampaknya anak tidak konsentrasi untuk belajar karena perut kosong sehingga berpengaruh terhadap hasil belajarnya (Suharti, 2012).

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Ada pengaruh kebiasaan sarapan pagi terhadap indeks prestasi mahasiswa, karena sarapan pagi haru akan membantu memperpanjang masa kerja atau menaikkan produktivitas kerja sehingga menciptakan kondisi untuk meningkatkan daya tangkap dalam menerima materi atau pelajaran.
2. Tidak ada pengaruh status gizi terhadap indeks prestasi mahasiswa, selain faktor gizi diantaranya yaitu faktor-faktor internal meliputi: kecerdasan, bakat, minat, motivasi panca indera dan kondisi kesehatan fisik.
3. Tidak ada pengaruh umur terhadap indeks prestasi mahasiswa. Responden penelitian mempunyai rentang umur 3 tahun(19 -21 tahun) schingga tidak mempunyai pengaruh yang signifikan.
4. Ada pengaruh variabel fakultas terhadap indeks prestasi mahasiswa. Prestasi dan hasil belajar akan baik apabila mendapat dukungan, dorongan atau motivasi yang kuat dari Fakultas dan Program studi tempat dimana mahasiswa menuntut ilmu. Prestasi belajar dan motivasi belajar dari fakultas merupakan hal yang tidak bisa

terpisahkan, keduanya akan berpengaruh terhadap indeks prestasi belajar.

5. Faktor dominan yang memengaruhi indeks prestasi mahasiswa adalah kebiasaan sarapan pagi. Apabila anak tidak sarapan maka energi yang dibutuhkan untuk berpikir tidak mendukung sehingga anak sulit konsentrasi.

7.2 Saran

1. Bagi mahasiswa yang tinggal bersama orang tua, disarankan kepada orang tua untuk senantiasa menganjurkan dan mengingatkan anak sarapan sebelum berangkat ke kuliah.
2. Kepada orang tua dianjurkan untuk menyediakan sarapan yang sehat, mengandung zat gizi yang diperlukan dan mengganti menu sehingga selera makan anak tetap baik.
3. Kepada pihak fakultas dan program studi untuk selalu memberikan bimbingan, dorongan dan semangat belajar sehingga memacu mahasiswa untuk mencapai prestasi yang tinggi.

DAFTAR ISI

- Agustin. (2016, Nopember 06). *Wordpress*. Diambil kembali dari Wordpress: <https://28vitaagustin.wordpress.com/kesehatan/pentingnya-menjaga-kesehatan-menurut-islam/>
- Agustin.CC, Molanda, N., & Purba, R. (2013). *Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak Kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar di Kelurahan Maasing Kecamatan Tantuminting Kota Manado Makassar*. . Makassar: FKM Universitas Sam Ratulangi.
- Ahmad, J. (2016, Nopember 06). *Wordpress*. Diambil kembali dari wordpress: <https://ahmadbinhanbal.wordpress.com/2013/04/20/konsepsi-kesehatan-dalam-islam/>
- anonim. (2014, November 23). *Makanan dalam Perspektif Al Qur'an dan Ilmu Gizi*. Diambil kembali dari file:///E:/St%20Gizi%20Vs%20Prestasi/Ilmu%20Gizi%20%20Makanan%20Dalam%20Perspektif%20Al-Qur'an%20dan%20Ilmu%20Gizi.htm
- Anshari, M., & Utami, T. N. (2016). *Membangun Paradigma Penelitian RSPB*. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Arifin, I. A., & Priharto, J. B. (2015). Hubungan Sarapan Pagi dan Konsentrasi Siswa Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan*, 203-207.
- Berg, A. (1986). *Peran Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: Rajawali.

- Gibney, M. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hadi, H. (2005). *Beban Ganda Masalah dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Tugas Akhir Gizi*. Surakarta: Universitas Surakarta.
- Iqbal, F. M. (2015). *HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN SARAPAN PAGI DAN PRESTASI BELAJAR ANAK SEKOLAH DASAR*, Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Iqbal, M. (2014). *Hubungan antar Kebiasaan Makan Pagi dengan Prestasi Akademik Siswa Usia 10-12 Tahun di MIN Cipiring Kabupaten Kendal Tahun 2009/2010*. Skripsi. Malang: Univeristas Negeri Malang.
- Karyadi, D. (1996). *Kecukupan Gizi yang Dianjurkan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Khomsan, A. (2012). *Ekologi Masalag Gizi Pangan dan Kemiskinan*. Bandung: Alfabeta.
- Muniruddin, M. (2010). *Hubungan antara Status Gizi dengan Hasil Belajar pada Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri 2 Cipiring Kabupaten Kenal Tahun 2009/2010*. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Mustamin, H., & Sulasteri, S. (2013). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRESTASI BELAJAR MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN MATEMATIKA FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR . *Jurnal Matematika dan Pembelajaran*, 151-177.

- Ristiyati, I. D. (2014). Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Murid SD Negeri Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. *Skripsi*, 1-15.
- Sa'aadah, R. H. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padang Panjang. *Jurnal Kesehatan Andalas* , 460-465.
- Septiani, S. (2012). *Hubungan Status Gizi (indeks TB/U) dan Faktor Lainnya dengan Prestasi Belajar Siswa SDN Cinere 2, Cinere Depok*. Jakarta: FKM Universitas Indonesia.
- Soediaoetama, A. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta Timur: Dian Rakyat.
- Sukiniarti. (2015315-321). Kebiasaan Makan Pagi Pada Anak Usia SD dan Hubungan dengan Tingkat Kesehatan dan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*.
- Syahputri, I. (2014). *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Konsentrasi Belajar Anak Usia Sekolah di SD Negeri 69 Kecamatan Syiah Kuala Banda Aceh*. Skripsi. Banda Aceh: Program Studi Keperawatan Banda Aceh.
- Udu, W. S. (2012). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Ilmu Kesehatan Masyarakat/Kedokteran Komunitas*, 50-62.
- Utami, T. N., Nur'aini, & Zurimi, S. (2015). *Perspektif Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Deepublish.

